

Lee Carroll ❁ Jan Tober

COPILII INDIGO

COPILII
CEI NOI
AU SOSIT



Parinti, dacă aveți copii mici,
această carte este pentru voi.

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU” IAȘI

I 365. 983

copiii cei noi au sosit

©Copyright 1999 by Lee Carroll and Jan Tober
The Indigo Children. by Lee Carroll and Jan Tober,
Original English Language publication 1999, by Hay House,
Inc., in California, USA.

Copyright ©2003, Editura For You

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CARROLL, LEE.

Copiii Indigo / Lee Carroll, Jan Tober. - București :
For You, 2003

ISBN 973-85347-7-1

J. Tober, Jan

159.922.7

Tehnoredactare: Monica Vișan
Coperta: Monica Vișan

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii
For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0744352963; e-mail monica.visan@fx.ro
<http://www.editura-foryou.ro>

Printed in Romania

ISBN 973-85347-7-1

LEE CARROLL ☺ JAN TOBER

19/11/89

Copiii Indigo

copiii cei noi au sosit

Traducere

Magda Bădicescu

Monica Vișan



374231

B.C.U. IASI



Editura For You

2 - IAN 2012

„Copiii Indigo este o carte de mare ajutor și plină de noi informații. O recomand cu căldură.”

Dr. Harold H. Bloonfield

Autorul cărții de succes *Vindecare pe cale naturală*.

Pentru Jean Flores, funcționară la Națiunile Unite, care a plecat într-o altă lume, în timp ce scriam această carte.

Ea este acum îngerul nostru de dincolo, care tot mai ajută copiii lumii.

„Acești puști pot fi foarte inteligenți, fermecători – și imposibil de suportat. Se gândesc la zece lucruri distractive și creatoare pe secundă. În timp ce tu încerci să stingi incendiul pe care l-au provocat prăjind jeleuri pe plită, ei deja sunt lângă cada de baie, încercând să vadă dacă peștișorii aurii vor supraviețui în apă fierbinte”.

Natașa Kern, mămică, citată de Nancy Gibbs în Revista *Time*!

Copiii voștri nu sunt copiii voștri.
Ei sunt fiii și fiicele dorului vieții,
de ea însăși îndrăgostită.
Ei vin prin voi, dar nu din voi,
Și, deși sunt cu voi, ei nu vă aparțin.
Puteți să le dați dragostea voastră,
dar nu și gândurile voastre,
Pentru că ei au propriile lor gânduri.
Puteți să le găzduiți trupurile, dar nu și sufletul,
Pentru că sufletele lor locuiesc
în casa zilei de mâine,
pe care voi nu o puteți vizita nici măcar în vis.
Puteți năzui să fiți ca ei,
dar nu căutați să-i faceți asemeni vouă.
Voi sunteți arcul din care copiii voștri,
ca niște săgeți vii, sunt azvârliți.
Fie ca puterea voastră, prin mâna arcașului,
să fie într-o bucurie.

Kahlil Gibran – „Profetul”

CUPRINS

Introducere	7
Capitolul Unu: Ce este un Copil Indigo?	14
Capitolul Doi: Ce poți face?	51
Capitolul Trei: Aspectele spirituale ale Copiilor Indigo	107
Capitolul Patru: Probleme de sănătate	148
Capitolul Cinci: Mesaje de la Copii Indigo	192
Capitolul Șase: Sumar	210
Biografiile colaboratorilor	216
Note de final	228

INTRODUCERE

Când veți începe să citiți această carte, poate vă veți gândi: „Încă o carte, tristă' despre fehl în care societatea ne transformă copiii?” Nu: aceasta este poate cea mai interesantă schimbare în natura umană – deși ciudată – care a fost vreodată observată și înregistrată în orice societate ce a avut posibilitatea să facă asemenea observații. Vă rugăm să discerneți voi înșivă – pe măsură ce citiți.

Jan și cu mine suntem scriitori și conferențieri pe teme de auto-ajutorare (self-help). În ultimii șase ani, am călătorit prin lume, vorbind în fața unor grupuri mari și mici. Am întâlnit oameni de toate vârstele, care aparțin multor culturi și vorbesc multe limbi. Fiii mei sunt adulți și au părăsit demult cuibul. Jan nu are copii, dar a simțit că, într-o zi, va lucra cu ei (a avut dreptate). Dintre cele șase cărți publicate până acum, nici una nu este despre copii, deoarece munca noastră nu e legată de acest domeniu. Cum se face că noi am scris o carte cu acest subiect?

Când ești consilier psiholog și petreci mult timp în intimitate cu oamenii, nu poți să nu observi anumite modele de comportament uman, care devin apoi jaloane în munca ta. Activitatea noastră, ca și cea a Louisiei Hay, care a publicat această carte, este axată pe auto-ajutorare și creșterea respectului de sine. Ea le permite oamenilor să spere, dându-le puterea să se ridice deasupra nivelului la care „credeau” ei că sunt. De asemenea, implică vindecare spirituală (nu religie) și încurajează introspecția, cu scopul de a-L găsi mai întâi pe „Dumnezeul interior” – înainte de a căuta altă sursă exterioară. Ea vorbește despre auto-vindecare, ca și despre eliberarea de griji, într-o lume schimbătoare și înclinată, mai degrabă, să-și facă griji. Este o muncă

extremi de plină de satisfacții – care ne ajută să observăm ce se întâmplă în jurul nostru.

Cu câțiva ani în urmă, oamenii au început să vorbească despre anumite tulburări specifice pe care le observă la copiii lor. Ce e nou în asta? Copiii sunt, adesea, cea mai mare binecuvântare a vieții – și, de asemenea, cea mai mare provocare. Au fost scrise multe cărți despre educație corectă și psihologia copilului, dar ceea ce am observat noi e ceva cu totul diferit.

Am început să auzim din ce în ce mai mult despre un nou tip de copil – sau, cel puțin, un nou gen de probleme pentru părinți. Dificultățile erau ciudate, deoarece reprezentau o relație dintre adult și copil care era neașteptată și aparent atipică față de ce experimentase generația noastră. Am ignorat acest subiect, până când am început să auzim de el de la profesioniștii care se ocupă, în mod special, de copii. Și ei vorbeau despre provocări similare. Mulți erau exasperați și la capătul puterilor.

Educatori din toată țara – dintre care unii lucrau în acest domeniu de peste treizeci de ani – ne relatau același gen de povești despre cât de diferiți sunt copiii de acum. Apoi, am observat ceva îngrozitor. Când aceste „noi” probleme au devenit acute, exista o tendință generală ca ele să fie rezolvate prin administrare legală de medicamente.

La început, am presupus că aceasta era o caracteristică a civilizației noastre, care reflectă o Americă în schimbare. O parte din temperamentul american o constituie flexibilitatea și capacitatea de a trece prin schimbări remarcabile, așa cum nu se întâmplă în nici o altă țară – în timp ce păstrăm o bază guvernamentală stabilă. Dacă întrebi orice profesor de azi, el îți va spune că sistemul de învățământ are cu adevărat nevoie de o schimbare. Probabil că e momentul – dar acestea nu sunt vești revoluționare și nu ne-au inspirat în scrierea acestei cărți.

Jan și cu mine ne ocupăm de probleme *individuale* și nu ne amestecăm în politică, sau în alte probleme de mediu. Nu pentru că nu ne interesează, ci dat fiind că suntem consilieri și conferențieri, noi ne concentrăm pe a ajuta pe fiecare bărbat și femeie în parte – deși deseori ne adresăm unor grupuri mari de

oameni. Premisa noastră a fost, întotdeauna, că fiecare om echilibrat, care are o concepție pozitivă și o anumită bună stare, poate face, cu multă forță, orice schimbare ce se dovedește necesară. Cu alte cuvinte, chiar schimbările sociale profunde trebuie să înceapă, rând pe rând, în mintea și inima unei singure persoane.

În plus, am presupus că, dacă există mari schimbări în comportamentul copiilor, profesioniștii și cercetătorii ar comunica acest lucru în cadrul grupului din care fac parte – și că „cei interesați” ar examina acest eveniment. Cu ani în urmă, ne-am așteptat să vedem rapoarte și articole despre „caracteristicile noilor copii” în presa de specialitate care se ocupă de învățământul primar și gimnazial. Nu a fost așa – cel puțin nu la un nivel care ar atrage foarte tare atenția – și nu în așa fel, încât părinții să fie ajutați sau informați.

Deoarece nu a fost așa, ne-am întărit convingerea inițială că observațiile noastre nu erau, probabil, atât de bine cunoscute pe cât credeam și că, de fapt, nu copiii trebuiau să fie ținta noastră. Ne-a luat câțiva ani să ne răzgândim și să ne hotărâm că cineva trebuia cel puțin să adune informațiile și să le facă cunoscute – indiferent cât de ciudate păreau ele a fi.

Ele existau și nu puteau fi negate!

După cum vedeți, această carte a fost creată de o serie de factori pe care trebuie să-i cunoașteți, înainte de a ne crede pe cuvânt că ceva „se întâmplă în jurul nostru – dar nu poate fi explicat”.

Am înțeles următoarele:

1. Acesta nu este un fenomen american. Noi, personal, l-am observat pe trei continente.

2. Pare să depășească mult barierele culturale (incluzând popoare care vorbesc limbi diferite).

3. Nu i s-a dat atenția cuvenită, datorită faptului că este prea „straniu” pentru a fi luat în considerare în cadrul paradigmei psihologiei umane, care se limitează la a privi omenirea ca pe un model static, neschimbător. Ca regulă, societatea tinde să creadă în evoluție – dar privită doar prin prisma trecutului.

Gândul că am putea avea o nouă conștiință umană care sosește acum, cu încetul, pe planetă – manifestată prin copiii noștri – depășește gândirea conservatoare bine stabilită.

4. Fenomenul este în creștere – apar din ce în ce mai multe informații în acest sens.

5. A apărut de suficient de mult timp, pentru ca mulți profesioniști să fie obligați să-l observe.

6. Există unele răspunsuri incipiente la aceste provocări.

Pentru toate aceste motive, noi ieșim din modul general de a gândi și ne străduim să vă dăm cele mai bune informații despre ceea ce am observat în legătură cu acest subiect – care este, indiscutabil, controversat din mai multe motive. După câte știm, aceasta e prima carte dedicată în întregime Copilului Indigo. În timp ce o citesc, mulți vor recunoaște ceea ce este prezentat aici – și așteptăm ca, în viitor, subiectul să fie explorat mai profund, de către persoane calificate.

Scopul acestei cărți

Această carte este scrisă pentru părinți. Este un raport de început și nu cuprinde „totul” despre Copilul Indigo. Ea există pentru a vă ajuta în familie și pentru a vă da informații despre ce să faceți în mod practic – dacă vi se pare că vreunul dintre subiectele tratate vi se potrivește. Vă rugăm să vă folosiți discernământul în privința a tot ceea ce e scris aici. Nu am publicat această compilație, dacă nu am fi siguri că mulți dintre voi o vor găsi cu adevărat revelatoare și de ajutor. Această carte a fost scrisă, în primul rând, datorită încurajărilor și, uneori, a rugămintilor exprimate de sute de părinți și profesori din toată lumea, cu care am vorbit.

Metoda

Ne-am gândit cât de minunat ar fi să vă oferim, povestire după povestire, tot ce ne-au relatat părinți cu Copii Indigo – și

sunt foarte multe. Dar acestea sunt doar povestiri și nu validează comportamentul respectiv, într-un mod pe care l-ar accepta cercetătorii (sau logicienii). De aceea, am decis să folosim contactele noastre internaționale pentru a aduna o serie de rapoarte, comentarii – și câteva povestiri relatate de profesori, educatori, psihiatri, filozofi, medici generaliști și scriitori din toată țara. Pe măsură ce citiți, veți vedea că ne-am străduit foarte tare să validăm, într-un mod laic, ceva ce am observat în mod nonștiințific, pe tot parcursul activității noastre. În unele părți ale cărții am inclus și câteva cazuri medicale – acolo unde ni s-a părut că abordarea științifică ar fi cea mai potrivită. Întrucât noi personal nu avem acreditare științifică în acest domeniu, am simțit că rapoartele și descoperirile persoanelor de specialitate care și-au adus contribuția la lucrarea de față ne-ar ajuta să validăm premisa pe care o prezentăm.

Organizarea

Am ales o structură care să fie cât mai folositoare cu putință. Această introducere vă va ajuta să ne cunoașteți și sperăm că vă va convinge că ne interesează cu adevărat copiii dumneavoastră.

Capitolul 1 este o încercare de a identifica atributele acestor copii și prezintă câțiva colaboratori pe care îi veți întâlni pe parcursul cărții.

Capitolul 2 se ocupă cu ce e de făcut cu un Copil Indigo. În multe cărți, acest capitol cu sfaturi practice ar fi concluzia cărții, dar capitolele care urmează intră în subiectele medicale și/sau ezoterice și ar trebui să fie de sine stătătoare, prin revelațiile pe care le oferă. De aceea, primele două capitole conțin răspunsuri și informații practice care pot fi luate separat – dacă nu doriți să faceți un studiu mai aprofundat. Acest capitol discută procesul educațional și școli alternative pentru Copiii Indigo.

Capitolul 3 se referă la aspectele spirituale ale fenomenului Copilul Indigo. Nu e vorba despre religie, ci e un raport asupra unor caracteristici foarte neobișnuite, comune acestor copii

și care *trebuie* incluse în această carte. Ei par „să știe cine sunt”, în mod spiritual – și, încă de foarte timpuriu, le comunică acest lucru părinților lor! Am putea oare omite așa ceva?

Capitolul 4 este modul în care sunt diagnosticați acești copii, din punct de vedere medical. Nu toți Copiii Indigo au probleme psihologice mari – dar atunci când au, sunt adesea diagnosticați ca având Sindromul Atenției Deficitare (SAD), respectiv Sindromul Atenției Deficitare Hiperactive (SADH). Nu toți copiii cu SAD sunt Indigo; totuși, n-ați dori să cunoașteți metode alternative de tratament pentru SAD, *care dau cu adevărat rezultate*? Am încercat să vă oferim câteva în capitolul 4 – atât tradiționale, cât și neconvenționale – cu fișe de caz adecvate. Aceasta este o încercare de a-i scoate pe copii din tratamentele medicale care îi sedază și de a le da părinților și alte alternative.

Iată ceva care te pune pe gânduri: dacă ești un părinte al cărui copil e sedat, poți crede că Ritalin e o soluție reală. Copilul se comportă mai bine, pare mai calm și lucrurile sunt mai stabile în familie și la școală. Totuși, Ritalin oprește evoluția comportamentală a copilului – ceea ce acestuia s-ar putea chiar să-i placă. Dar, mai târziu în viață, când dopul iese din sticlă (când nu mai sunt tratați medicamentos), presiunea din ea poate duce la un fel de explozie. După ce au crescut, amintindu-și totul e posibil să simtă că au pierdut o parte din copilărie, într-o mlaștină ce nu are nici o legătură cu eul lor adevărat. Ritalin adesea amână adevărata consecință a maturizării și a înțelepciunii care vine o dată cu ea – aceea de a învăța cum funcționează, cu adevărat, societatea. Acest fapt este dovedit prin documente.

Există o metodă prin care să vă ajutați copilul, fără a folosi Ritalin – folosirea unui tratament alternativ. O atitudine deschisă vă poate fi de ajutor – și vă prezentăm câțiva oameni cu referințe impresionante și rezultate bune, care doresc să vă ajute în această privință.

Capitolul 5 vă aduce mesaje de la câțiva Copii Indigo.

Am inclus aici scrisori de la Copii Indigo maturi, sau aproape maturi. Este modul lor de a privi educația pe care au primit-o.

Credeți-ne, ei știu că sunt diferiți! Aceste scrieri sunt cu adevărat profunde!

Capitolul 6, sumarul, vă prezintă câteva mesaje scurte, de la fiecare dintre noi.

Colaboratorii

De fiecare dată când prezentăm un colaborator, vom include toate referințele lui. La sfârșitul cărții pot fi găsite informații complete despre ei și despre organizațiile din care fac parte. Vă rugăm să le scrieți, să le trimiteți e-mail sau să-i sunați – dacă aveți întrebări, sau dacă doriți să luați cărțile și produsele lor. Am încercat să vă dăm și adresele lor de pe Internet, dacă reprezintă organizații diverse. Dacă nu au e-mail sau adrese de Internet, scrieți-le la Editura Hay House, folosind adresa de pe spatele cărții. Dacă o faceți, menționați titlul acestei cărți și ei vor trimite cererile dumneavoastră. persoanei respective. Puteți să ne scrieți și nouă, dar noi nu credem să suntem experți. Suntem reporteri – și n-am făcut altceva decât să adunăm un grup de persoane calificate, pentru a da o mână de ajutor în identificarea și abordarea subiectului referitor la Copiii Indigo.

Referințe

De fiecare dată când există mai multe informații despre subiectul respectiv, veți vedea că în text apare un număr scris mic. El se referă la o notă de la sfârșit – uitați-vă la sfârșitul cărții pentru referiri la alte cărți, produse și organizații.

CAPITOLUL 1

Ce este un Copil Indigo?

Ce este un Copil Indigo? Și de ce îi numim Copiii Indigo?

Întâi definiția: Un Copil Indigo este acel copil care prezintă un set nou și neobișnuit de atribute psihologice și are un model comportamental care nu a mai fost studiat până acum. Acest model conține factori unici, comuni tuturor, care sugerează că cei care au contact cu ei (în special, părinții) trebuie să schimbe modul de a-i crește și de a se ocupa de ei, pentru a ajunge la un echilibru. A ignora asemenea modele comportamentale noi, înseamnă să creăm în mintea acestei vieți noi și prețioase potențialul unui dezechilibru și al unei frustrări.

Subiectul acestui capitol este să identificăm, să descriem și să validăm caracteristicile unui Copil Indigo.

Se pare că există câteva tipuri de Copiii Indigo, pe care le vom descrie mai târziu în acest capitol – dar, în lista următoare, vă putem da unele dintre cele mai obișnuite modele comportamentale. Se potrivesc ele vreunuia dintre cunoștințele voștri?

Iată zece dintre cele mai obișnuite trăsături ale Copiilor Indigo:

1. Ei vin în această lume cu sentimentul că sunt de viță nobilă (și adesea se și comportă în acest fel).
2. Au sentimentul că „merită să fie aici” – și sunt surprinși că ceilalți nu gândesc la fel.
3. Prețuirea de sine nu e o problemă pentru ei. Adesea le spun părinților „cine sunt ei”.
4. Au probleme în a accepta autoritatea absolută (autoritatea care nu dă explicații și nu oferă posibilitatea de a alege).

5. Pur și simplu, ei nu vor să facă anumite lucruri; de exemplu, le este foarte greu să aștepte la coadă.

6. Se simt frustrați când sunt încadrați în sisteme bazate pe ritualuri și care nu necesită gândire creativă.

7. Adesea văd modalități mai bune de a face ceva – atât acasă, cât și la școală – ceea ce îi face „spărgători de sistem” (nonconformiști față de orice sistem).

8. Par antisociali, dacă nu sunt printre cei la fel cu ei. Dacă nu există în jurul lor și alte persoane cu același gen de conștiință, adesea se interiorizează, considerând că nici un om nu-i înțelege. De cele mai multe ori, le este extrem de greu să suporte școala, ca organizare socială.

9. Nu reacționează la impunerea disciplinei pe bază de „vină”. („Așteaptă până vine tata acasă și află ce ai făcut”).

10. Nu au rețineri, atunci când e vorba să vă spună ce anume le trebuie.

Voi examina mai detaliat unele dintre aceste trăsături, dar acum dorim să vă explicăm de ce acești copii se numesc *Indigo*.

În toată istoria psihologiei, au existat sisteme de a așeza comportamentul uman în câteva categorii.

Într-adevăr, se pare că noi toți aparținem unui anumit tipar comportamental – și uneori e distractiv să-l identificăm și să ne informăm în privința lui.

Aceste categorii încearcă să identifice și să coreleze acțiunile umane în multe moduri diferite – căutând, fără îndoială, o formulă care să se potrivească tuturor și care să-i ajute pe cei ce se ocupă cu studiul minții omenеști.

Unele dintre aceste sisteme sunt foarte vechi; altele sunt foarte noi.

Acum am vrea ca un psihiatru să ne valideze aceste considerații, astfel încât să începem pe o bază academică solidă. **Richard Seigle** nu este doar medic, ci se ocupă și de studii umane și spirituale asupra vindecării naturale.



Sisteme de evaluare umană

Richard Seigle, doctor în medicină.

Pe parcursul istoriei civilizației apusene, noi am simțit nevoia intensă de a explora, a defini și a discerne. Când am descoperit noi pământuri și noi popoare pe Pământ, primele noastre gânduri au fost: „*Cine este ca noi și cine nu este*”, „*Ce putem lua de aici?*” Pe parcursul istoriei noastre, i-am considerat inferiori pe acei oameni care nu erau ca noi din punct de vedere al pielii, al credinței, al culturii și al limbii.

În termeni științifici, am încercat să evaluăm oamenii după forma capului, culoarea pielii, coeficientul de inteligență (IQ) etc. Antropologii și psihologii au muncit ani de zile ca să evalueze felul în care gândim, cum simțim și cum acționăm. Iată câteva exemple de sisteme de evaluare:

- **Teste de inteligență**, cum ar fi: Wechsler (WAIS) și Stanford-Binet Personality.

- **Teste de personalitate**, cum ar fi: MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), MCMI, Tipul A și B.

- **Evaluarea personalității proiective**, cum ar fi: Rorschach, TAT (Thematic Apperception Test), SCT.

- **Teste de memorie**, cum ar fi: YMS și Bender.

- **Factori psihologici specifici**. Următorii factori au fost folosiți, uneori, ca bază de grupare a comportamentului uman: structura familiei și obiceiurile; cultura; visele; auto-psihologia; relații și atașamente; mituri; religie; motivații și gândire conștientă și inconștientă.

- **Teoreticieni psihiatri recunoscuți**, care au folosit diverse sisteme de tipologizare a personalității: Freud, Jung, Adler, Berne, Fromm, Kernberg, Klein, Maslow, Peris, Reich, Rogers, Skinner și Sullivan.

Gandhi a spus: „Capacitatea noastră de a obține unitatea în diversitate va deveni frumusețea și testul civilizației noastre”. Sfârșitul mileniului semnalează o conștiență mai înaltă în a-i iubi și accepta pe toți oamenii – ceea ce am fi putut învăța cu

secole în urmă de la culturile indigene, dacă nu le-am fi considerat inferioare.



În afara celor tradiționale, mai există și sisteme de evaluare spirituală și metafizică ce încearcă să clasifice oamenii pe baza însușirilor oferite de data nașterii (astrologia), de energia lor vitală, sau prin asociere sacră cu animalele (rădăcinile chinezești și ale indienilor americani). Orice ai crede despre astrologie și alte sisteme aparent neștiințifice, ele au fost recunoscute și acceptate oficial ca științe străvechi, putând fi găsite în cele mai vechi texte. Toate aceste sisteme vechi și actuale există pentru ca să ajute oamenii să-i înțeleagă mai bine pe oameni.

Nancy Ann Tappé a scris o carte în 1982, numită *Understanding Your Life Through Color* (*Înțelegerea vieții prin intermediul culorilor*)². Aceasta este prima scriere cunoscută, în care au fost identificate tiparele comportamentale ale acestor copii noi. Nancy a clasificat anumite tipuri de comportament uman pe grupe de culori și a creat, în acest mod intuitiv, un sistem extrem de precis și revelator. Cartea este plăcută, are un caracter metafizic și, undeva în sistemul ei, nu poți să nu-ți găsești propriile caracteristici, râzând de tine însuși și minunându-te cât de exact este totul. Nancy ține în continuare în toată lumea conferințe și seminarii despre comportamentul uman.

Pentru cei care cred că a clasifica oamenii după culoare este ciudat și se adresează doar celor interesați de metafizică, vă informăm că există o carte nouă, numită *The Color Code: A New Way to See Yourself, Your Relationship, and Life* (*Codul culorilor: un nou mod de a te privi pe tine însuși, relațiile tale și viața*), de Hartman Taylor, Ph.D.³ Această carte nu are absolut nici o legătură cu Copiii Indigo. O menționăm aici, doar ca să vă arătăm că asocierea culorilor cu caracteristicile umane nu este doar o ciudățenie! Cartea lui Hartman se ocupă de modelul Hipocratic sau medieval de a grupa personalitățile – sanguin, melancolic, flegmatic și coleric – și le atribuie culori: roșu, albastru, alb și galben.

După cum am spus, grupările pe culori făcute de Nancy Tappe sunt intuitive dar foarte exacte, bazate pe observații practice. Unul dintre grupurile pe culori din lucrarea ei este – ați ghicit – Indigo.

Această clasificare pe culori descrie foarte exact noul tip de copil... și ea a fost făcută acum 17 ani. (Cel puțin cineva a fost atent la ce se întâmplă!) Credem că Nancy merită laude pentru intuiția ei și pentru modul de a înțelege natura umană.

Dacă sunteți interesați de profeții, în capitolul 3 vom povesti despre o personalitate din televiziune, care a prezis că vor apărea noii copii „albastru închis”!

Jan a căutat-o și a găsit-o pe Nancy. Ea a simțit că este necesar să vorbească personal cu Nancy pentru această carte și să-i ia un interviu despre ceea ce Nancy numește „culoarea Indigo a vieții”. Am simțit amândoi că un mod potrivit de a începe o discuție despre fenomenul Indigo era să prezentăm ceea ce are Nancy de spus, deoarece ea este cea care a identificat și introdus acest concept. Interviul lui Jan cu Nancy continuă pe tot parcursul cărții – cu citate prezentate pe măsură ce subiectul respectiv o cere.



Prezentarea Copiilor Indigo.

Nancy Ann Tappe,

Intervievată de Jan Tober (partea I-a)

Nancy, ai fost prima care ai identificat și ai scris despre fenomenul Indigo în cartea ta, Înțelegerea vieții prin intermediul culorilor². Ce este un Copil Indigo și de ce îi numim Copii Indigo?

Îi numesc Indigo, pentru că aceasta este culoarea pe care eu o „văd”.

Ce înseamnă asta?

Culoarea vieții. Mă uit la culorile vieții oamenilor, pentru a afla care este misiunea lor aici, pe planul terestru – ce au ei de

învățat aici, care este scopul lor. Până prin anii 1980, am simțit că urma să mai adăugăm două culori în sistem, pentru că două au dispărut deja. A dispărut roșul (fucsia), iar purpuriul a fost depășit. Așa că m-am gândit că aceste două culori vor fi înlocuite. Am fost șocată când am găsit o persoană cu culoarea fucsia în Palm Springs, pentru că este o culoare care a dispărut prin anii 1900 și ceva – sau așa mi s-a spus.

Am spus tuturor că trebuie să mai fie două culori ale vieții, dar nu am știut care vor fi acestea. În timp ce le căutam, „am văzut” culoarea indigo. lucram în programul de cercetare al Universității de Stat San Diego, încercând să alcătuiesc un profil psihologic cuprinzător și care să reziste criticilor academice. În acel timp, lucra alături de mine un psihiatru, pe nume Dr. McGregor.

Încerc să-mi amintesc și numele altui doctor, dar nu reușesc. Lucrează la Spitalul de Copii, iar el este primul care mi-a atras atenția, pentru că soția lui avea un bebeluș, deși nu ar fi trebuit să aibă copii. Bebelușul s-a născut cu murmur cardiac sever și m-a chemat să mă uit la el și să spun „ce vād”. M-am dus și m-am uitat – și acela a fost momentul în care am devenit sigură că această culoare era nouă și nu exista în gama mea de culori ale vieții. Băiețelul a murit după 6 săptămâni – totul s-a desfășurat foarte rapid. Aceasta a fost prima experiență fizică ce mi-a arătat că acești copii sunt diferiți. De atunci am început să-i caut.

N-am mai predat la San Diego din 1975, deci sunt sigură că aceasta s-a întâmplat înainte. N-am dat foarte mare atenție acestui lucru, până în 1980, când am început să scriu cartea. Mi-au trebuit doi ani ca să o public – 1982 pentru prima ediție și, apoi, 1986 pentru ediția actuală. Deci, am observat fenomenul cândva, prin anii '70.

În anii '80, i-am pus un nume și am început procesul de „personalizare”. Atunci aveam copii de cinci, șase și șapte ani și îi puteam privi și le puteam „citi” personalitatea, înțelegând despre ce e vorba. Cel mai important lucru pe care l-am aflat era că ei nu au o programă așa cum avem noi – și nici acum nu au. Nu vor avea una, încă opt ani de acum înainte.

La douăzeci și șase, douăzeci și șapte de ani veți vedea o mare schimbare în Copiii Indigo. Schimbarea va fi apariția unui scop. Cei mai mari vor deveni mai serioși în ceea ce fac, celor mai mici le va deveni clar ce intenționează să facă în viață.

Sună ca și cum ar de noi depinde ce se va întâmpla.

Încă se fac cercetări. De aceea am amânat mereu publicarea cărților despre Copiii Indigo. Mă bucur că o faceți voi.

Se pare că există un interes uriaș – o nevoie uriașă de a cunoaște.

Așa este. Asta, deoarece oamenii nu-i înțeleg pe Copiii Indigo. Ei sunt copii computerizați – ceea ce înseamnă că vor fi mai mult creier decât inimă. Cred că acești copii vin cu niște reguli de vizualizare mentală instantanee. Ei știu că dacă pot defini despre ce e vorba, acest ceva este al lor. Sunt copii orientați spre tehnologie, ceea ce-mi spune că, în viitor, vom fi și mai tehnologizați decât suntem acum. La trei și patru ani, acești copii înțeleg cum funcționează computerele – lucru pe care adulții de șaiszeci și cinci de ani nu-l pot pricepe.

Ei sunt copii tehnologici – copii născuți pentru tehnologie, ceea ce înseamnă că putem prevedea cu ușurință ce se va întâmpla în următorii zece ani: apariția unei tehnologii la care nici nu visăm. Cred că acești copii deschid o poartă și vom ajunge într-un punct în care nu vom mai munci de loc, altfel decât cu capul.

Sunt de acord cu tine.

Acesta este scopul lor. Ceea ce văd eu este că, în unele cazuri, educația oferită de mediul înconjurător i-a blocat atât de tare, încât, uneori, acești copiiucid. Eu cred în acest paradox. Pentru a exista posibilitatea de alegere, trebuie să existe și întuneric și lumină. Fără alegere, nu se poate evolua. Dacă am fi roboți programați într-un anumit mod, nu ar exista liber arbitru, nu am avea alegerea, nu ar fi nimic. Fac o digresiune, dar o fac cu un scop.

În ultima vreme le spun studenților mei că, dacă ar fi să credem în începuturile noastre, dacă ar fi să credem Biblia, ea

spune: „La început nu era nimic, și întunericul domnea deasupra adâncurilor”. Întotdeauna A Fost. Și Dumnezeu a spus: „Să se facă Lumină!” El a creat Binele – El a creat Lumina. El nu a creat întunericul – El era acolo din totdeauna. Și apoi, întregul Său proces de creație a fost marcat de separare. A separat noaptea de zi, lumina de întuneric, pământul de ceruri, firmamentul de aer, pământul de ape. A separat femeia și bărbatul și a creat masculin și feminin. Legea creației este separarea pentru a face alegerea. Fără alegere, nu evoluăm. *

Deci, ceea ce văd eu e că întotdeauna am avut parte de extreme – în special în această dimensiune. Au existat extreme în bine – Sfânta Sfințelor – cât și cel mai mare rău cu putință. Cei mai mulți dintre noi suntem undeva la mijloc – aspirând spre sfințenie, în timp ce facem greșeli. Ceea ce văd acum este că extrema se integrează din ce în ce mai mult. Sfânta sfințelor devine un om obișnuit. Cel mai rău dintre răi devine un om obișnuit, iar echilibrul atinge un nivel mai rafinat. Acești copii – toți cei pe care i-am văzut până acum, care își omoară colegii sau părinții – au fost Indigo. Din ce am văzut, unul singur era un Indigo umanist; restul erau Indigo conceptuali.

Asta e o observație foarte interesantă – faptul că toți acești copii care omoară alți copii sunt Indigo. Deci, spui că drumul lor este foarte clar – dar, cumva, misiunea lor a fost blocată, așa că n-au altă alternativă decât să scape de ceea ce ei cred că o blochează?

Este o nouă formă de supraviețuire. Când noi eram copii, am avut și noi asemenea gânduri oribile și am vrut să fugim. Dar nouă ne era frică. Lor nu le este.

Ei nu au frică, deoarece știu cine sunt.

Ei cred în ei înșiși.

Să-ți mai pun câteva întrebări. După părerea ta, când au fost observați prima dată Copiii Indigo și care este procentul de nașteri Indigo acum?

* compară Geneza (Facerea), cap I. Vechiul Testament. N.T

Părerea mea este că 90% dintre copiii sub zece ani sunt Indigo. Nu-ți pot spune când au început să vină, dar știu când am început eu să-i văd. Cartea mea, *Înțelegerea vieții prin intermediul culorilor*, a fost tipărită în 1986, așa că știu că i-am observat înainte de această dată. Cred că am început să-i văd în 1982. Îi observasem cu mult înainte, dar nu i-am definit. Da, abia prin 1985 am înțeles cu adevărat că au venit ca să rămână aici.

Există tipuri diferite de Indigo? Dacă da, care sunt acestea și ce caracteristici au?

Există patru tipuri diferite – și fiecare dintre ele are un scop anume:

1. **UMANISTUL:** Primul este Indigoul umanist, care va lucra cu masele de oameni. Ei sunt doctorii, avocații, profesorii, comercianții, oamenii de afaceri și politicienii de mâine. Ei îi vor servi pe oameni și sunt hiperactivi. Sunt extrem de sociabili. Vorbesc cu oricine, oricând – sunt prietenoși, prietenoși, deosebit de prietenoși. Ei au păreri foarte clare și ferme. Sunt, de asemenea, neîndemânatici, hiperactivi cum am spus – și, uneori, se vor lovi de pereți, pentru că uită să pună frâna. Nu știu să se joace cu o singură jucărie. Trebuie să scoată toate jucăriile – le întind pe toate peste tot – și poate le ating, poate nu. Ei sunt cei care, dacă le spui să-și facă curat în cameră, trebuie să le reamintești de multe ori, pentru că sunt distrați. Se duc în cameră, încep să facă ordine, până când văd o carte. Apoi se așează și citesc – pentru că sunt cititori feroce.

Ieri, în avion, era un Indigo mic – de trei ani – care se agita. Mama lui i-a dat instrucțiunile de salvare și el le-a deschis la imagini. Stătea acolo, foarte serios, ca și cum ar fi citit – era foarte grav și studia intens. Le-a studiat timp de cinci minute și, deși știu că nu putea citi, după părerea mea el credea că asta face. Acesta este Indigo-ul umanist.

2. **CONCEPTUALUL:** Acest Indigo este plin de idei și concepte. El se ocupă mai mult de proiecte, decât de oameni. Ei sunt inginerii, arhitecții, designerii, astronautii, piloții și ofițerii militari de mâine. Corpul lor este agil și adesea sunt foarte

atletici. Problema lor este că vor să dețină controlul, iar dacă sunt băieți, persoana pe care încearcă să o controleze cel mai mult este mama lor. Fetele încearcă să-și controleze tații. Dacă insistă prea mult, apare o mare problemă. Acest tip de Indigo are tendințe către dependențe – în special droguri, în adolescență. Părinții trebuie să le observe comportamentul îndeaproape și, atunci când încep să se ascundă, sau să spună: „Nu intra în camera mea”, mama lor trebuie să verifice despre ce e vorba.

3. ARTISTUL: Apoi avem artistul Indigo. Acest Indigo este mult mai sensibil și mai mic ca înălțime, dar nu întotdeauna. Ei sunt pasionați de arte. Sunt creatori și vor fi profesorii și artiștii de mâine. Orice meserie ar face, vor aborda partea de creație. Dacă fac medicina, vor deveni chirurghi sau cercetători. Dacă se ocupă de artă, vor fi actori excepționali. Între patru și zece ani pot alege cincisprezece arte diferite – vor face una, timp de cinci minute și apoi vor renunța. De aceea le spun mereu mamelor micilor artiști și muzicieni: „Nu cumpărați instrumentele, închiriați-le”. Artistul Indigo poate lucra cu cinci sau șase instrumente diferite – și, când ajunge la adolescență, va alege unul și va deveni maestru.

4. INTERDIMENSIONALUL: Există și al patrulea tip, care este Indigo-ul interdimensional. Sunt mai mari decât ceilalți și, încă de la un an sau doi, nu le mai poți spune nimic. Ei spun: „Știu. Pot să fac singur. Lasă-mă-n pace.” Ei sunt cei care vor aduce în lume noi filozofii și noi religii. Ei pot fi dominatori, pentru că sunt mai solizi și pentru că nu se adaptează ca celelalte trei tipuri.

Dintre toate culorile vieții fizice, în următorii douăzeci de ani toate vor dispărea, cu excepția culorii roșu – acum vorbim doar despre culorile vieții. Vor rămâne numai culorile mentale – nuanțele de cafeniu-roșcat deschis, galben și verde și culorile spirituale – albastru și violet. Umanistul Indigo înlocuiește galbenul și violetul. Conceptualul Indigo înlocuiește cafeniu-roșcat deschis, verdele și violetul. Artistul Indigo înlocuiește albastrul

și violetul. Interdimensionalul Indigo înlocuiește violetul. Deci, este evident că avem violet în toate cele patru nivele.

Vor fi intuitivi?

Am o poveste – s-a întâmplat azi dimineață. O prietenă are un nepot de patru ani. S-a dus la Santa Barbara să le facă o vizită și i-a dus pe nora sa și pe Zachary, băiețelul, să ia masa la restaurant. Mama se lăuda mereu cu rezultatele școlare ale lui Zachary, cu înotul și povestea că profesorul spunea că învață repede și face sărituri perfecte pe spate. Pur și simplu, nu-i este frică de nimic.

Au mers la un restaurant frumos și voiau să ia ca desert spumă de ciocolată; băiatul abia aștepta. Au adus desertul cu mare pompă, l-au pus în mijlocul mesei și au dat fiecăruia o lingură. Ochii băiețelului s-au mărit, a râs și a tras farfuria în fața lui și a început să mănânce. Stătea și mânca și, în cele din urmă, mama lui l-a întrebat: „Zachary, știi ce înseamnă să nu-ți fie frică?” A pus lingura jos, s-a încruntat, s-a uitat la ea și a spus „Da știu.” „Ce crezi că înseamnă” a întrebat ea. El a spus „Eu cred în mine!”

Patru ani. Aceasta însemna pentru el a fi neînfricat.

Afirmația lui Zachary este foarte clară. Acești copii cred în ei înșiși. Dacă încerci să le spui că fac ceva rău, atunci când cred în ei înșiși, ei știu că nu știi ce vorbești. Așa că le sugerez părinților să fixeze niște limite, dincolo de care să nu le spună copiilor lor *să nu facă* ceva. În loc de asta, spuneți „Ce-ar fi să-mi explici *de ce* vrei să faci asta. Să stăm jos și să discutăm. Ce crezi că se va întâmpla? Arată-mi. Ce crezi că s-ar întâmpla dacă ai face asta?” Când copilul va spune ce crede că se va întâmpla, întrebați-l „Bine, și cum ai proceda în acest caz?” Apoi vă va spune cum va proceda. Trebuie să vorbiți în acest fel cu un Indigo mic, altfel nu va colabora – el nu va vorbi cu voi, decât dacă e un Indigo UMANIST.

Ce înțelegi prin mic? Ce vârstă?

Vorbiți cu ei deschis, încă din momentul în care încep să vorbească. Faceți-i să discute despre orice, fără rețineri.

Dar, când sunt bebeluși?

Puteți proceda la fel și când sunt bebeluși. Puteți sta de vorbă cu ei, le puteți explica totul. Să vă audă vorbind. „Acum vom schimba scutecul. Trebuie să facem asta ca să nu te iriți, ca să fii fericit și ca eu să fiu fericită. N-o să plângi – și eu nu-mi voi face griji. Și toți vom fi fericiți, nu-i așa? Îți vom schimba scutecul.”

Ai atins un alt punct important: să-i tratăm pe acești copii ca și cum, atunci când încep să vorbească, sunt deja adulți.

Nu poți „să vorbești de sus” cu acești copii. Îți întorc spațele, dacă îi tratezi de sus. Ei nu respectă oamenii, doar pentru motivul că au păr cărunt și riduri. Trebuie să câștigi respectul Copiilor Indigo.

Ce nu am menționat aici și ai vrea ca cititorii să știe despre subiectul Indigo?

Cred că le-aș spune: „Ascultați-i.” Urmați-vă instinctul și renunțați să fiți autoritari. Lăsați-i pe copii să vă spună ce au nevoie. Apoi, spuneți-le de ce nu le puteți da ceea ce vor, sau de ce e bine să primească ceva. Și, într-adevăr, nu e nevoie decât să-i ascultați. Asta e tot. Copiii Indigo sunt foarte deschiși.

Din nou, asta înseamnă să fii prezent.

Așa este. Dacă ești violent față de acești Indigo, ei se vor duce la școală și vor spune profesorilor, sau vor suna la poliție. Sunt convinsă că ați auzit de multe ori, în ultimii ani, de copii dedoi-trei ani care și-au salvat părinții sunând la Salvare – sau alte lucruri de genul ăsta. Dacă se abuzează de acești copii, ei vor apela în mod automat la o autoritate. O vor face cu siguranță – iar noi ne supărăm din cauza asta.

Îmi place să numesc drumul dintre noi și ei „Puntea curcubeului.”

Cred că e adevărat. Eu îi numesc pe ei puntea dintre dimensiunea a treia și cea de-a patra.

A treia dimensiune este cea a rațiunii – a gândirii.

Dimensiunea a patra este o dimensiune a stării de a fi.

Vorbim despre dragoste și onoare și pace și fericire, dar rareori punem în practică ceea ce spunem. Devenim pe zi ce trece tot mai pricepuți în acest sens. În dimensiunea a patra, o vom practica. Și începem să înțelegem că războiul este inutil și că a disprețui pe cineva este doar un alt mod de a te sinucide.

Acești copii o știu deja.

La primul seminar despre Indigo au fost prezenți și părinți și copiii. Au avut îngrijitoare pentru copii – o îngrijitoare la patru copii. După amiază, am adus copiii în cameră și părinții îi puteau vedea ce fac și ce întrebări pun. Aveam o mașină de scris electrică veche pe care am pus-o în mijlocul camerei, cu alte lucruri mici în jurul ei. Nu am pus un computer – dar, după cum spuneam, aceștia sunt copii electronici, așa că un copil s-a așezat la mașina de scris și toți ceilalți se jucau în jur. A fost un experiment uluitor.

Deci unul se juca cu mașina, și un altul venea, se așeza pe podea și se uita. După un timp, cel care se juca la mașină s-a ridicat și a plecat – și următorul s-a așezat în locul lui – și, de undeva, din mulțimea de copii, un altul a venit, s-a așezat și a privit. Au continuat așa, ca și cum ar fi stat la coadă – dar nu era nici o coadă.

Așa este, pentru că acești copii nu stau la coadă.

Exact – și părinții au văzut asta. Un singur copil din cei cincisprezece s-a dus să stea în brațe la părinți. Ceilalți nu le-au dat părinților nici o atenție.

În ce an era aceasta?

Cred că era în 1984. Acești copii ... tot ce vor este să fie respectați ca niște copii și să fie tratați ca ființe umane – fără să se facă vreo diferențiere între copii și adulți.

O altă poveste simpatcă este despre nepotul meu.

Când avea opt ani, fiica mea nu dorea ca el să aibă arme. Nu-i cumpăra pistoale și nu-l lăsa să se joace de-a războiul. Ea nu voia să aibă nici jucării electronice.

Când copilul avea trei ani, eram în baie să-mi ondalez părul și aveam un fier rece și unul fierbinte. Eu îl foloseam pe cel

fierbinte. El îl ia pe cel rece și face: „Bang, bang”. Așa că l-am luat pe al meu și am făcut: „Bang, bang.” Am început să alergăm prin casă „Bang, bang, bang!” Fiica mea mi-a spus: „Mamă, nu trebuie să te joci așa cu el” Am spus „El a început!” Așa că ne-am distrat de minune.

Când avea opt ani, a venit la mine și mi-a spus: „Mano, știi ce vreau de Crăciun?” Am spus „Nu, ce vrei?” El a zis „Un joc Nintendo!” Fiica mea, mi-a șoptit printre dinți: „Să nu îndrăznești.” Am râs și m-am gândit „*De fapt, eu sunt bunica lui și copilul m-a rugat pe mine. Ea va trebui să se împace cu gândul*”. Așa că, deoarece plecam din oraș, i-am cumpărat un joc Nintendo și am plecat.

Am venit înapoi după două luni, iar ea m-a sunat și mi-a spus: „Mamă, vreau să-ți mulțumesc că i-ai dat lui Colin jocul Nintendo”. Am spus: „Da, da, las'că știu eu.” Ea a spus: „Nu, vorbesc serios. Chiar vreau să-ți mulțumesc, pentru că, atunci când mi-am dat seama că nu-l puteam despărți de el, am înțeles că trebuia să controlez problema, așa că am început să-i ,vând' ore de joacă la Nintendo.

I-am spus că, dacă își făcea treburile la timp, va obține un număr de minute. Primeam o mulțime de bilețele de la școală despre faptul că nu era atent la ore. Așa că, i-am spus: „Când vei fi atent la școală, vei obține zece minute pentru Nintendo. Când îți cresc notele cu un punct, o să ai mai multe minute. Dacă îți scad, pierzi minute pentru Nintendo.”

Deci, venea acasă de la școală, își făcea treburile și întreba: „Vrei să mai fac ceva?” Fata mea zicea: „Da, ai putea face cutare lucru”. El întreba „Câte minute pentru Nintendo?” Nota de la matematică a crescut de la 7 la 10. După două săptămâni, profesoara m-a sunat și m-a întrebat: „Ce s-a întâmplat cu Colin? E cu totul alt elev.” Laura i-a povestit ce a făcut.

Profesoara a zis: „Pentru numele lui Dumnezeu, țineți-o tot așa! E cel mai bun din clasă.” La școală, profesoara spunea că venea la ea și întreba: „Pot să fac ceva să vă ajut?” Înainte de a pleca acasă, venea la ea și întreba: „Cum pot să vă ajut?” Ea îi spunea și apoi el se ducea acasă și-i povestea mamei ce a făcut

și la cât timp pentru Nintendo se aștepta să obțină pentru aceasta. Ea îi dădea jocul! Colin a devenit un elev de nota 10.

Mulți oameni întreabă dacă pentru copii e nociv Internetul și cât de periculoase sunt informațiile pe care le oferă. Dar, dacă părinții vorbesc cu copiii lor și sunt deschiși față de ei, învățându-i ce să aleagă, acești copii nu vor fi prinși în capcană.

Cei care sunt prinși în capcană fac parte dintre acei copii care au nevoie să li se dea atenție.

Acești copii sunt inteligenți. Dar, și ei sunt ca și noi. Și noi facem câteodată alegeri proaste, pentru că avem nevoie de ceva – și ei le fac, dacă simt că le lipsește un anumit lucru. Dar, dacă-i sprijinim, ei fac alegeri foarte înțelepte.

Sunt niște copii minunați.



Să fie, oare, adevărat?

E posibil să nu vă intereseze oamenii care „văd culori”. Ceea ce urmează sunt niște rapoarte și discuții cu patru doctori în filozofie și un profesor, legate de subiectul Copiilor Indigo.

Oare se potrivesc clasificările lui Nancy cu ceea ce observă profesioniștii? Dr. Barbra Dillenger așa crede.

Barbra Dillenger, Ph.D., își petrece mai tot timpul dând sfaturi. S-a specializat în natura umană și se ocupă intens de oameni, dându-le ajutor ca să perceapă viața în întregul ei, rațiunea de a trăi și lecțiile de viață.

Ea vede și acceptă schimbarea, este conștientă de multiplele „tipuri” de oameni și de modul în care o astfel de tipologie îi ajută să înțeleagă cine sunt.

Ea a văzut tipurile de Indigo și nu ezită să ne dea aceste informații.

Salutăm contribuția ei minunată la această carte.



Despre Copilul Indigo de Barbra Dillenger, Ph.D.

Așa cum a descoperit Nancy Tappe, observând Copiii Indigo, există patru tipuri diferite de asemenea copii: umanistul, conceptualul, artistul și tipul cel mai rar, interdimensionalul. Toți se aseamănă în comportament, dar există diferențe distincte. Iată trei experiențe cu Copiii Indigo, luate din viață: una cu un artist, una cu un umanist și ultima cu un conceptual.

Artistul – povestea unei misiuni.

Travis este un artist Indigo. El a fost dăruit cu talent muzical. La patru ani dădea primul lui concert cu public, la mandolină. A creat o formație Indigo pe la cinci ani și, după ce a câștigat concursuri naționale, la nouă ani a imprimat primul CD. La paisprezece ani intrase în top ten cu albumul lui solo.

Toate cântecele erau scrise, aranjate și cântate de el. El este considerat, după cum spune criticul muzical de la *Chicago Tribune*, Mozart-ul mandolinei. Următorul incident s-a petrecut la unul dintre concertele lui.

Soțul meu și cu mine veniserăm în mod special pentru a-l auzi cum cântă în fața unui public de aproximativ 3.000 de oameni. În timp ce eram la toaletă, am auzit întâmplător două femei stând de vorbă. Una dintre ele spunea: „Soțul meu a insistat să vin. Credea că mă va face să mă simt mai bine”. Ascultând mai departe, am înțeles că tocmai născuse un copil. Îl pierduse la două săptămâni după naștere și încă mai purta haine de gravidă. Inima mi-a tresărit de durere.

Între timp, Travis a urcat pe scenă. În timpul spectacolului, el a cântat un cântec scris la vârsta de nouă ani, *Continuă*, despre moartea bunicului lui. Acest cântec este, întâmplător, unul dintre preferatele mele. Se povestește despre experiențele vieții – și că trebuie să mergem înainte, cu ajutorul lui Dumnezeu. După aplauze îndelungi la scenă deschisă, concertul s-a termi-

* în americană, titlu de doctor într-o anumită știință. Inițial a însemnat doctor în filozofie. N. T.

nat; privirea mi-a căzut pe tânăra femeie pe care o văzusem la toaletă. Vorbea cu Travis. Ea i-a spus, cu lacrimi în ochi: „Ultimul cântec pe care l-ai cântat m-a ajutat să mă vindec. Îți mulțumesc. Sunt bucuroasă că am venit.”

Travis i-a mulțumit. Când ea a dispărut, s-a întors către acompaniatorul de chitară și i-a spus în jargon adolescentin, bătând din palme: „Beton – să-i dăm înainte!” Inima mi s-a înfiorat din nou, trimițând viață în corp.

El cântă și compune, chiar și acum, la vârsta de 17 ani. Cu adevărat un Copil-Star Indigo, ce are o misiune.

Umanistul – povestea disciplinei de acasă

Todd este un umanist Indigo. În timp ce o vizita pe bunica lui, s-a petrecut un incident neplăcut. Pe patul bunicii era o păpușă – un clovn muzical frumos, cu capul din porțelan. Era păpușa ei preferată, cadou de la soțul ei. Figura tristă a clovnului îi amintea lui Todd ceva trist din „trecutul” lui – așa că a reușit să-i spargă capul în bucăți. A făcut aceasta cu multă forță. Bunica a fost vizibil șocată. Todd avea trei sau patru ani și era clar că nu se simțea vinovat. După ce și-a revenit (deja îl luase și îl pusese pe canapea), bunica l-a întrebat cu o voce tremurândă: „Care este, pentru tine, jucăria cea mai importantă?” „Mașina de poliție” a spus Todd. Bunica a spus „Pot să vin acum la tine acasă și să-ți distrug mașina cea nouă?” „Nu” a răspuns Todd, făcând ochii mari. „Ei bine, această casă este a bunicului și a mea și aici noi nu spargem lucruri în mod intenționat.” A continuat: „Ne place ca în această casă să domnească fericirea – deci, dacă tu ai fi bunica, ce i-ai spune tu lui Todd să facă acum?”

Todd s-a gândit bine și a spus: „Am nevoie de o pauză”. S-a dus în altă cameră, ca să nu mai audă zgomotele petrecerii, a închis ușa și a stat singur. În câteva minute bunica s-a dus în cameră și a vorbit cu Todd despre furie, frică și exprimarea pozitivă (toate astea în limbajul unui copil de patru ani, bineînțeles). Vedem aici un Indigo umanist (care iubește oamenii și libertatea) care, la o vârstă atât de mică, alege o pauză pentru a se

izola. Această pedeapsă auto-impusă era, pentru Todd, foarte corectă pentru purtarea lui nepotrivită.

Acum bunica are o păpușă nouă, cu față de înger, cadou de la un prieten bun – iar această păpușă are capul din cârpă.

Conceptualul – o poveste despre școală și nevoia de schimbare.

Tim este un băiat de doisprezece ani, care a venit la cabinetul meu cu o mamă plină de frustrări. Nu voia să se ducă la școală. Nu vedea de ce să piardă timpul acolo. În special, nu-i plăcea ora de engleză. (Cred că intenția mamei lui era să-l conving să se întoarcă la școală). Tim este un Indigo conceptual și foarte pasionat de calculatoare. L-am întrebat pe Tim: „De ce nu-ți place engleza?”

El a răspuns: „Profesoara e proastă – vrea să citesc Huck Finn”. I-am sugerat că s-ar putea ca el să fie mai deștept decât unii profesori și i-am arătat că s-ar putea ca totuși să învețe ceva de la ei. I-am spus că engleza e obligatorie la școală, dar că există și alte moduri de a învăța. Și apoi l-am întrebat cum va rezolva această situație. Tim a avut imediat un răspuns.

Mi-a spus că el și câțiva prieteni, care aveau aceeași părere, formaseră un grup de studiere a englezei după școală. În mod clar nu-i interesa Huck Finn. În loc de asta, foloseau Internetul. Erau în căutarea unui adult care să stea după ore și să-i supravegheze la școală. I-am spus că e o idee excelentă. Mama a rămas cu gura căscată, când am sugerat ca ea să sprijine această soluție și să-l ajute să găsească un profesor dornic să facă acest lucru.

Tim s-a simțit înțeles – și s-a relaxat. Am auzit că, deși nu s-au rezolvat toate problemele școlare ale lui Tim, a înlocuit ora de engleză cu cursul de Internet. Acum se duce din nou la școală. Ideea lui strălucită, conceptuală, arată începutul schimbării unei structuri de învățământ – uneori rigide și autoritare. Sunt atât de multe aspecte din structura actuală de învățământ care nu servesc modul luminat de a gândi al Copiilor Indigo. Între timp, mama lui a devenit o suporteră activă a reformei educaționale.



Mai deștepți decât eram noi?

Pe tărâmul discuțiilor despre Copiii Indigo, mai apare și un alt fenomen. Toți părinții vor să creadă că copilul lor este mai deștept decât normalul, iar ceea ce se raportează, chiar confirmă acest lucru! Deci nici o mămică nu e nebună când afirmă așa ceva! Totuși, noțiunea de normal ar trebui să fie modificată, pentru a reprezenta noua paradigmă a evaluării copiilor.

Simțiți că copilul vostru este chiar mai deștept decât erați dumneavoastră, sau decât alți copii pe care i-ați crescut până acum? Poate că „cei deștepți” sunt diagnosticați ca fiind o problemă – când, de fapt, ar trebui văzuți ca o valoare. Ar putea „cei deștepți” să producă disfuncții? Cum putem ști? Sunt școlile pregătite pentru copii mai deștepți decât până acum? (Sunt sigură că ați avut tot timpul această intuiție.) Sunt Copiii Indigo mai deștepți decât noi, părinții, când eram copii? Și oare, nu cumva majoritatea copiilor care se nasc (Indigo sau nu) vin cu o nouă inteligență și o nouă înțelepciune?

Aceasta este o întrebare care s-ar putea să dea alarma peste tot. Ați observat că la știri se spune că cei mai mulți copii nu sunt suficient pregătiți de școlile noastre și că, la nivel național, ei se situează sub medie? Sigur că ați observat. Totuși, aparențele înșală – și următorul material vă va da de gândit ... și va fi un semnal că se întâmplă ceva cu copiii noștri, la nivel universal.

Există dovezi că copiii de azi sunt mult mai bine dotați mental – astfel încât școlile nu pot să țină pasul și nu pot să aprecieze problema corect. Iată un citat de pe coperta cărții *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ & Related Measures* (*Curba ascendentă: creșterea IQ pe termen lung și măsuri adecvate*).⁴

Toată lumea se plânge că abilitățile educaționale ale copiilor scad rapid și că școlile nu sunt capabile să pregătească copiii pentru problemele critice de viață. Totuși psihometricienii au descoperit o tendință ciudată, care

contrazice această afirmație: evaluările IQ au arătat, de fapt, o creștere uluitoare în ultimii cincizeci de ani, iar evaluările elevilor albi, față de cei aparținând minorităților, sunt convergente. Această tendință, numită „Efectul Flynn” după James Flynn, cercetătorul care l-a studiat primul, este subiectul central al acestei cărți care dă de gândit ... Este posibil să compari evaluările IQ ale unei generații, cu ale următoarei generații? Ce factori de mediu afectează cel mai mult IQ? Ce fel de inteligență măsoară testele psihometrice, de fapt? Experți de vază în nutriție, cercetare psihometrică, sociologie și psihologie cognitivă, socială și de dezvoltare, discută sursa Efectului Flynn, alături de ipoteza disgenică, popularizată de Charles Murray în *The Bell Curve (Curba Bell)*, o carte obligatorie pentru cei ce caută ultimele informații despre inteligență și măsurarea ei.

Să discutăm atributul IQ și al „inteligenței”, în contextul subiectului Copilului Indigo. Vă vom prezenta un colaborator minunat al acestei cărți, **dr. Doreen Virtue**.⁵ Pe lângă pasiunea ei pentru copii, ea este și o binecunoscută autoare de best-seller – *The Lightworker's Way (Calea lucrătorului întru lumină)* și *Divine Guidance (Ghidul divin)*. Ea a fost citată în câteva reviste naționale pentru modul ei de a gândi – iar studiile sale aprofundate aduc dovezi științifice, împreună cu o gândire metafizică, neîntâlnită până acum. Ea va apărea din nou în această carte, în capitolele 2, 3 și 4.



Talentați, sau cu probleme?

Doreen Virtue, Ph.D.

Știm că acești Copii Indigo se nasc cu daruri de la Dumnezeu. Mulți sunt filosofi înnașcuți, care se gândesc la sensul vieții și cum să salveze planeta. Ei sunt savanți, inventatori și artiști talentați înnașcuți. Totuși, societatea noastră, construită pe vechea energie, înăbușă darurile Copiilor Indigo.

Mulți copii talentați sunt luați, din greșeală, drept „înapoiți”, după cum semnalează Fundația Națională pentru Copiii Talentați și Creatori⁶ – o organizație non-profit, al cărei obiectiv principal este să găsească și să ajute acești copii speciali. După cum spun conducătorii acestei organizații: „Mulți copii talentați sunt distruși de sistemul de educație publică. Mulți copii talentați sunt diagnosticați, în mod fals, cu Sindromul Atenției Deficitare Hiperactive. Și mulți părinți nu sunt conștienți că și copilul lor ar putea fi talentat, în mod potențial.”

Ei fac o listă a următoarelor caracteristici, pentru a vă ajuta să aflați dacă și copilul dumneavoastră este talentat:

- are o sensibilitate deosebită
- are o energie excesivă
- se plictisește ușor – poate părea că nu se poate concentra mult timp
- necesită în jurul lui prezența unor adulți stabili emoțional și pe care să se poată baza
- se opune autorității, dacă nu are o îndrumare corectă
- are moduri preferate de a învăța – în special la matematică și lectură
- poate deveni ușor frustrat – deoarece are idei mărețe, dar nu are resursele sau oamenii care să-l ajute să concretizeze aceste proiecte
- învață de pe poziția celui care vrea să exploreze, opunând rezistență ideii de a memora în mod mecanic, sau de a rămâne un simplu auditor
- nu poate sta nemișcat, decât dacă e absorbit de ceva interesant
- e foarte milos; are multe frici – cum ar fi frica de moarte și de a-i pierde pe cei dragi
- dacă eșuează de timpuriu, el poate renunța și poate avea blocaje de învățare permanente.

Mie îmi sună ca o descriere a unui Copil Indigo – vouă nu? Organizația ajunge la aceleași concluzii ca și noi: „copiii talentați se pot retrage în ei înșiși, atunci când se simt amenințați sau îndepărtați și, pentru ,a se integra’, își sacrifică creativitatea”.

Mulți copii pe care îi testăm au un IQ mare, dar au și creativitatea blocată.”



Kathy McCloskey, Ph.D., este unul dintre consilierii noștri științifici pentru această carte. Datorită experienței ei practice și a cazurilor bine documentate, contribuțiile sale sunt, de asemenea foarte apreciate.

Noii copii puternici

Kathy McCloskey, Ph.D.

Anul trecut, am efectuat testarea psihologică oficială, la centrul de sănătate mintală unde lucrez, cu cei trei copii care sunt, în mod clar, Indigo. Toți trei au fost trimiși în acest loc de către psihologul pediatru, care a fost „indus în eroare” de mărturiile părinților și profesorilor despre problemele de comportament și de atenție pe care le manifestă acești copii. Când erau în cabinetul psihologului, ei nu aveau aproape nici un simptom – și totuși, ceilalți adulți din jurul acestor copii spuneau cu tărie că erau „de necontrolat” – fie acasă, fie la școală, fie și într-un loc și în altul.

Psihologul pe care o vom numi „Amanda”, are un stil minunat de a-i trata pe toți pacienții ei – copiii – cu dragoste și respect; ea a refuzat să ia act de aceste mărturii, deoarece nu se potriveau cu experiența ei. A cerut o testare oficială.

Primul copil era o fetiță albă de paisprezece ani. Ea luase mașina părinților ei fără a cere voie (și fără carnet de conducere) și plecase de acasă, ca să umble fără rost prin centrul comercial local, deschis 24 de ore din 24. Ea pierduse un an de școală din cauza rezultatelor slabe la învățătură și era ostracizată de colegi și de profesori, datorită unei dezvoltări fizice deosebite și a modului ei „șmecheresc” de a vorbi. De asemenea, niciodată nu-i lăsa pe părinți „să câștige” într-o ceartă. Mama și tatăl ei spuneau că sunt la capătul puterilor!

Acest copil a dovedit că are un IQ 129 la capacitatea de a se exprima verbal și 112 la abilități de performanță vizual-

spațială (69 și mai puțin înseamnă deficiență, 70-79 este la limita deficienței, 80-89 este un nivel la media de jos, 90-109 este mediu, 110-119 mediu spre superior, 120-129 superior și 130 și peste este excelent). Ea a avut rezultate excelente la capacitatea de exprimare verbală pentru toate abilitățile lingvistice – rezultate evaluate pe baza unui test școlar de cunoștințe – și cele mai puține puncte pe care le-a obținut erau „la nivel mediu” pentru vârsta și clasa ei!

Cu alte cuvinte, nu a avut rezultate slabe în nici un domeniu – de fapt, la toate testele a avut un punctaj mai mare decât alții de vârsta ei, privind capacitățile ei cognitive sau cunoștințele cerute de programa școlară, deși fusese repetentă un an! Ce se întâmpla aici?

Această tânără fusese tratată cu Ritalin și Cylert, două dintre medicamentele de bază pentru SADH, însă fără succes. Părinții ei spuneau că „întotdeauna fusese așa” și că nimic din ce încercau nu funcționa. Când vorbeai cu ea, era evident că se manifesta ca un adult foarte înțelept; fața și ochii ei revelau același lucru. Ea părea a fi „un suflet bătrân și înțelept”. Problema era că nimeni în afară de ea nu recunoștea acest lucru!

Prin teste și interviuri clinice, atât Amanda, consiliera ei cea nouă, cât și eu, puteam vedea clar că este așa. Mulțumită intervenției prompte a părinților ei, această tânără este înscrisă acum într-o școală specializată, de învățare individuală. Nu a fost ușor! Părinții ei au trebuit să ceară o bursă la această școală foarte scumpă, dar foarte eficientă. Totuși, a fost acceptată și are rezultate excepționale, deoarece părinții ei au fost deschiși la ceea ce li s-a spus, au luat-o în serios și acum își tratează fata ca pe Copilul Indigo special și talentat care este.

Al doilea copil era un băiețel de culoare, de nouă ani. Fusese adoptat cu trei ani în urmă, de doi tați de culoare care se mutaseră recent în oraș. Ambii tați spuneau că fiul lor era „hiperactiv”, deoarece nu putea sta locului, tot timpul se mișca și profesorii spuneau că deranja orele (dând răspunsuri fără să ceară voie, supărând alți elevi, ieșind din bancă fără permisiune și așa mai departe). Taților le era frică de un dezechilibru psihic incipi-

ent, deoarece era copilul biologic al unei mame dependentă de droguri. Se întrebau dacă nu cumva suferă consecințele faptului că, în primii săi ani, avusese un cămin instabil și urmasa mai multe școli, întrucât fusese îngrijit de diverse familii. Profesorii recomandau medicație pentru SADH – dar părinții voiau „să fie siguri” de ce se întâmplă, înainte de a merge pe o cale atât de drastică.

În timp ce acest tânăr a avut punctaj mediu spre superior la abilitățile orale și practice – IQ 116 și, respectiv, 110, dar sub nivelul care ar fi arătat că are anumite talente; a avut două sub-teste, unde a obținut punctaj superior, la cunoașterea regulilor și normelor sociale și abilități cognitive abstracte. Măsurătorile legate de nivelul școlar arătau că avea performanțe deosebite la toate materiile – ceea ce sugera că este un copil „super-performant”.

Eu bănuiesc, totuși, că nivelul lui școlar era o măsurătoare mult mai exactă, decât IQ al capacităților lui reale. Aceasta se întâmplă, uneori, când copiii cu adevărat talentați trăiesc, de mici, într-un mediu haotic sau sărac – cum era cazul cu acest tânăr. Este foarte probabil că cele două sub-teste superioare din testul pentru IQ erau mai semnificative, relativ la potențialul și capacitățile lui reale.

În orice caz, încă o dată, acest copil era diagnosticat cu SADH – când, de fapt, performanța lui era mult deasupra mediei. Din nou, problema reală era că nimeni din școala lui nu înțelegea acest lucru! Ca și în cazul primului copil, era evident că interacționa cu ceilalți la nivel de adult foarte inteligent – iar fața și ochii lui exprimau aceasta. Și el părea a fi „un suflet bătrân și înțelept”.

Totuși, ce se putea face cu această energie fizică suplimentară? Părinții lui îi ofereau deja, acasă, un mod de educație, cu reguli și așteptări exprimate în mod clar (la care copilul însuși contribuise). I-au dat o mulțime de supape pentru energia lui fizică și l-au ajutat să „joace” anumite lecții (exprimând fizic anumite noțiuni, repetând lecțiile cu voce tare, legănându-se și stând într-un picior în timp ce memora, jucând roluri din povești

etc.). S-au hotărât să aducă aceste „lecții” la profesorii lui – de fapt, am petrecut mult timp gândindu-ne care este cel mai bun mod de abordare al profesorilor, pentru ca aceștia să nu devină defensivi, sau să creadă că li se spune cum să predea.

Al treilea și ultimul copil trimis era un băiețel de culoare, de opt ani, care arăta mult mai mic. Locuia cu mama lui biologică, tatăl vitreg și fratele vitreg de optsprezece luni. Acest băiețel a fost adus la Amanda de mama lui, deoarece, recent, fusese adus de două ori acasă de poliție, întrucât plecase de la școală, încercând să se ducă acasă la mama sa. Mai mult decât atât, îi spusese mamei că voia să moară și că se va sinucide curând – iar când a fost întrebat ce plan voia să aplice, a clătinat doar din cap și s-a uitat în jos.

Acest băiat, ca și fratele lui mai mic, m-au impresionat cu adevărat. Într-un fel, era ca și cum cele două experiențe anterioare cu talentații Copii Indigo m-au pregătit pentru acești copii care se aflau acum la mine în cabinet. Cel de opt ani se uita calm în ochii mei și îmi spunea că viața nu merită să fie trăită, dacă mama lui nu-i putea arăta că-l iubește – spunea că îi pare rău că trăiește! Fratele lui mai mic avea aceeași figură matură și ochi de bătrân – și, deși nu putea vorbi prea bine, își ținea capul într-o parte și se uita fix înăuntrul meu.

Jur pe un teanc de Biblie că acest copil îmi spunea, prin acțiunile lui, să nu-i divulg secretele. Doamne!!!

Oricum, potrivit mamei lor, băiețelul cel mai mare avea în mod obișnuit grijă de cel mic, fără să i se ceară acest lucru. Totuși ea spunea că, în afară de aceasta, el era o „teroare”. Spunea că încă de la grădiniță fusese hiperactiv fizic, întotdeauna răspundea, întotdeauna făcea ce voia și era foarte manipulator – ca și cum ar fi știut cum voiau ceilalți să fie percepuți și apoi „s-ar fi jucat” cu această informație. Acum doi ani, ea îl dusese la terapeut, dar întrerupsese tratamentul, atunci când comportarea lui s-a îmbunătățit. Dar acum nimic nu-l putea face să se poarte frumos și ea voia să înceapă tratamentul cu Ritalin.

Mama lui a mai spus că băiatul ei mai mare credea că nimeni nu-l iubește, deși ea îl iubea foarte mult. Mi-a spus că în-

grijirea celui mic îi lua tot timpul și că soțul ei nu o ajuta deloc. În plus, spunea că în ultimii patru ani au schimbat locuința și școala copiilor cel puțin o dată pe an, din cauza serviciului soțului. Spunea că, deși prefera să stea acasă cu copiii, a fost obligată să-și ia din nou un serviciu. Spunea că și-ar dori ca soțul ei să aibă un rol mai activ în viața ambilor copii, deoarece știa că cel mai mare simte lipsa tatălui real, care fusese în închisoare în ultimii ani și, practic, nu ținea legătura cu el.

Nici Amanda și nici eu nu eram pregătite pentru rezultatele testării. Acest copil de opt ani era extrem de dotat (130 IQ) la toate nivelele și a avut punctaj mediu doar la scris, în testarea școlară (toate celelalte domenii școlare erau la nivel de IQ superior). Deși învățarea lui fusese dezorganizată în ultimii câțiva ani, iar profesorii și mama lui au observat că „nu era atent” acasă sau la școală și nu se încadra în modelul de elev/fiu „ideal”, nivelele lui de performanță puteau fi găsite la unul din 10.000 de copii de vârsta lui.

Când l-am văzut prima oară, mi-am dat seama cu ce aveau de-a face părinții și profesorii lui. A pus mâna și a examinat fiecare lucru din cabinetul meu, deschizând până și sertarele. Rugămintele mele numeroase să stea jos au fost complet ignorate. Atunci am schimbat registrul și i-am vorbit într-un mod calm, liniștit, ca unui adult. I-am spus că mă doare să vină cineva la mine și să umble cu lucrurile mele, fără să-i dau voie. I-am spus că mă simțeam ca și cum nu mă plăcea, sau nu mă respecta. L-am întrebat dacă cineva a umblat vreodată cu lucrurile lui fără să ceară voie și mi-a dat două exemple – unul de la școală și altul de acasă. Apoi s-a scuzat, i-am acceptat scuzele și am dat mâna ca doi egali.

În orice interacțiune cu el, în timpul celor patru săptămâni de testare, niciodată nu a mai avut o comportare deranjantă sau „nepotrivită”. A fost atent, politicos și a muncit mult în timpul testelor. Amanda avusese un incident similar, îl rezolvase la fel, obținând aceleași rezultate. Cuvântul cheie pentru acest băiat era *respectul*! Din nou, nimeni nu-l aprecia pentru cine și ce era!

În timp ce scriu aceste rânduri, eu și Amanda încercăm în-

că să găsim modalitatea cea mai bună de a prezenta părinților descoperirile noastre, deoarece nu voiam să-i blamăm pe ei pentru „problemele” sale și știam că mama lui e supusă la presiuni mari. Totuși, doar ei îi pot schimba mediul, pentru a-l ajuta să învețe cum să facă față limitărilor și așteptărilor de zi cu zi.

În rezumat, iată două moduri principale de a identifica Copiii Indigo:

1. În cazul în care Copilul Indigo a devenit o „problemă”, testarea este esențială:

– În timp ce nu toți Copiii Indigo se vor situa în cadrul celor „dotați” – majoritatea, dacă nu toți, vor avea rezultate superioare, cel puțin într-un domeniu (sau un sub-test al IQ).

– Cel mai adesea, performanțele școlare vor fi cel puțin la nivel mediu.

2. Dacă un copil e diagnosticat SADH, există șansa să fie Indigo!

– Observați comportamentul non-conformist pe care ceilalți îl confundă cu SADH.

– Copiii Indigo sunt considerați copii-problemă hiperactivi, care nu vor să „asculte”, deoarece vechile metode – cum ar fi cererile directe – nu funcționează.

A lucra cu Copiii Indigo înseamnă a lucra, în același timp, cu noi înșine. Lecțiile pe care ni le dau sunt evidente! Am fost psiholog „oficial”, am interacționat cu acești copii și am fost încântată să folosesc „puterea experienței” mele pentru a pleda pentru niște schimbări adecvate situației. Totuși, avem nevoie de mai mulți oameni ca Amanda, care recunosc că, în cazul acestor copii, lucrurile nu sunt întotdeauna ceea ce par.

Sunt onorată că am ajutat-o pe Amanda în cazul celor trei copii. Am un respect enorm pentru acești noi copii plini de forță.



Profesorii și scriitorii vorbesc

Majoritatea oamenilor pe care îi întâlnim și care lucrează

cu copii, muncesc în „linia întâi” – ei sunt profesori, supraveghetori sau educatori. Acești bărbați și femei merg la serviciu în fiecare zi, lucrând cu grupuri de copii din ziua de azi. Adesea, au zeci de ani de experiență și ne povestesc cât de uluiți sunt de schimbările pe care le văd.

Părinți, vrem să vă spunem că *există speranță!* Mulți profesori care se ocupă de copiii dumneavoastră sunt extrem de conștienți de schimbările apărute. „Zidul” de care vă loviți în sistemul educațional este *sistemul* – nu neapărat oamenii care lucrează cu el. De multe ori, ei nu vă pot spune acest lucru – totuși, imediat cum plecați din birou, frustrarea lor iese, probabil, la suprafață. Să fiți siguri că au auzit ce le spuneți, dar nu au un model de lucru și nu pot face nimic.

În capitolul 2, vă vom da mai multe informații în privința educației pe care o puteți face acasă. Dar acum dorim să o întâlniți pe **Debra Hegerle**, pedagog din California. Ea este una dintre persoanele care se află „în prima linie”. Ascultați cuvintele înțelepte ale acestei profesoare. Ea nu-i *studiază* pe Indigo – ea trăiește cu ei zilnic. Ca mulți alții, are unul și acasă.



Copiii Indigo Debra Hegerle

Am un fiu de șapte ani. Lucrez ca pedagog în școala pregătitoare, grădiniță și acum în clasa I-a – și am observat cum interacționează Copiii Indigo și non-Indigo de toate vârstele.

Este foarte interesant! De fapt, încercarea de a scrie despre aceasta a fost o provocare, deoarece copiii fac atât de multe lucruri subtile.

Copiii Indigo procesează emoțiile în mod diferit față de cei non-Indigo, deoarece au o părere foarte bună despre ei înșiși și sunt foarte integri. Te pot citi ca pe o carte deschisă și pot observa și neutraliza rapid orice planuri ascunse, sau încercări de a-i manipula – oricât de subtile ar fi ele. De fapt, ei vă pot vedea planurile ascunse, chiar dacă nici voi nu știți de ele!

Ei au o puternică hotărâre înăscută de a rezolva lucrurile singuri și vor îndrumare din exterior, numai dacă le este oferită cu respect și ca o formă de alegere. Preferă să rezolve situațiile de unii singuri.

Ei vin, încă de la naștere, cu intenții și daruri ușor de identificat. Pot absorbi cunoașterea ca un burete, în special dacă le place un subiect, sau sunt atrași de el – ceea ce îi ajută să facă progrese foarte mari în domeniile care îi interesează.

Experimentarea vieții îi ajută să învețe cel mai bine, așa că ei creează experiențele de care au nevoie pentru a-i ajuta într-o problemă de moment, sau în zona în care au nevoie să evolueze. Ei reacționează cel mai bine, atunci când sunt tratați ca un adult respectat.

Nu numai că sunt maeștri în a descoperi, intuitiv, planuri sau motive ascunse, dar sunt la fel de pricepuți și să le întoarcă împotriva oamenilor care le folosesc – în special către părinții lor. „Apăsarea butoanelor” psihologice duce, adesea, la clasificarea lor ca non-conformiști. Dacă observă că există un motiv ascuns în spatele încercării tale de a-i determina să facă ceva, vor rezista cu tărie și se vor simți perfect justificați să facă acel lucru. Din punctul lor de vedere, dacă nu-ți faci treaba în cadrul unei relații, ei te pot determina să o faci.

Când am spus că știu să „apese pe butoane”, am vrut să spun că ei lucrează cu noi, adulții, să ne ajute să înțelegem unde mai păstrăm încă și folosim modele vechi, subtile, de manipulare – care funcționau înainte, dar nu și acum.

Deci, dacă întâmpini, în mod constant, rezistență din partea unui Indigo, verifică-te mai întâi pe tine. S-ar putea să-ți pună o oglindă în față, sau să-ți ceară, în mod non-conformist, ajutorul pentru găsirea unor noi orizonturi, pentru a modula propriile lor talente, sau a avansa spre următorul nivel de evoluție spirituală.

Copiii Indigo au capacități înăscute de vindecare, care sunt de obicei deja active; totuși, s-ar putea să nu știe că le folosesc! Cel mai spectaculos lucru pe care l-am observat era modul în care formau grupuri, apropiindu-se și îndepărtându-se unii de

alții, în special în jurul unui copil care era bolnav sau supărat – stând jos și integrând câmpul energiei lor cu cel al copilului respectiv. Cel mai adesea se adunau pe perechi – dar, câteodată, formau grupuri, sau se așezau în triunghi, sau în formă de diamant. Nimic nu era bătător la ochi, ci acționau într-un mod foarte subtil. Când terminau, plecau ca să facă altceva.

Era uluitor. O făceau, pur și simplu, și nu voiau să discute despre aceasta; în unele cazuri, nici nu erau conștienți de ceea ce făceau, sau de ce. Era atât de natural pentru ei, încât atunci când un copil avea nevoie de ceva de la Copiii Indigo, ei doar se duceau și stăteau lângă el un timp – nici măcar nu vorbeau, iar apoi plecau.

Un alt lucru interesant este că, pe parcursul unui an, Copiii Indigo treceau prin perioade în care erau atrași unul de altul, apoi perioade de respingere – sau perioade în care aveau, cu adevărat, nevoie unul de celălalt, sau momente în care *nu aveau* nevoie de compania altora. Nu-mi este foarte clar, dar toate aceste perioade par să coincidă cu dezvoltarea personală individuală. Aproximarea și grija pe care o aveau unul pentru celălalt nu se pierdea în timpul perioadelor de separare – dar nici nu se apropiuau, decât atunci când era timpul potrivit.

Acum o să vă spun o poveste despre fiul meu Indigo. Să vă descriu contextul: soțul meu și familia lui sunt chinezi americani și eu sunt de origine germano-finlandeză.

Familia soțului meu pune mare accent pe educație și copii sunt crescuți astfel încât să simtă o nevoie imperioasă de a reuși în viață. Această se reflectă și în modul în care își evaluează copiii și există preocuparea de a vedea ai cui copii sunt mai buni, mai deștepți și mai rapizi. Soțul meu și cu mine am fost de acord să nu participăm la această competiție, dar ea se desfășoară în continuare în jurul nostru. Ca să completez tabloul, din cei cinci nepoți, fiul meu este singurul băiat – adică singurul *moștenitor masculin* – și veți avea o imagine clară a ceea ce decurge de aici.

Eram acasă la socrii mei de Crăciun și fiul meu, care avea atunci aproape patru ani, ne arăta șoimul Mileniului, (o jucărie

din *Războiul Stelelor*, pentru copii de șase ani), pe care o primise în aceea dimineață. Era o jucărie uriașă care se deschide și, în interior, sunt multe compartimente mici, cu forme similare dar nu identice. La vremea aceea, nu-l interesa acea parte a jucăriei. Era interesat doar să pretindă că zboară cu ea și împușcă rachetele din imaginația lui. Unul dintre unchi i l-a cerut să se joace cu el și a scos toate ușițele de la toate compartimentele. I le-a dat fiului meu și l-a întrebat: „Poți să le pui la loc?”

Era o capcană! Toate ușițele aveau aceeași culoare și diferența în formă și mărime era foarte subtilă. O, și ce ton a folosit! Era extrem de autoritar. Acest unchi are trei fete și o mulțime de planuri ascunse – așa că nu e de mirare că a acționat astfel, dar ... îmi place grozav ce s-a întâmplat după aceea.

Am vrut să intervin, dar fiul meu s-a întors și s-a uitat în ochii mei, cu o privire pe care n-am s-o uit niciodată. S-a uitat la mine să vadă ce voi face și, în clipa în care mi-a citit intențiile, care erau cele ale unei mame leoaice – de genul: *„N-o să permit să te porți așa cu fiul meu”* – el a răspuns rapid. Privirea lui spunea: *„Retrage-te, mamă, mă ocup eu de asta”* și am simțit deplasarea energiei, când el a preluat comanda asupra întregii camere.

Toată lumea s-a oprit din conversație și s-a întors să se uite la ei. I-a spus calm, unchiului: *„Nu știu. N-am mai făcut așa ceva; să vedem”*. Apoi a început să monteze jucăria la loc, rapid și corect! Când a terminat, energia s-a deplasat din nou și el s-a uitat la mine, ca și când m-ar fi întrebat: *„A fost bine?”* Am zâmbit și am spus: *„Bravo!”* Toată lumea a înțeles cuvintele cu dublu sens, inclusiv unchiul lui, care, în prezența noastră, nu i-a mai făcut niciodată așa ceva fiului meu, sau oricărui alt copil.

În acea seară nu s-au făcut comentarii directe despre acel incident. Toți știam că vom reflecta la el, individual și personal, fiecare învățându-ne lecția – totul, pentru că acest micuț hotărâse să învețe singur.

Copiii Indigo sunt maștri înnașcuți – absolut fiecare dintre ei! Trebuie să înțelegem că ei așteaptă întru totul ca fiecare dintre noi să facem cu naturalețe ceea ce facem și, dacă nu, apa-

să încontinuu pe butoane, până când înțelegem – adică, până ne luăm în stăpânire propria viață. Deci, când fiul meu a făcut aceasta, a dat tuturor o lecție tăcută – inclusiv lui însuși.

Pentru mine, lecția a fost: *„Lasă-l în pace; în ciuda vârstei lui, el este foarte capabil. Fii atentă și urmărește ce se întâmplă”*. În acest caz, a fost foarte interesant ce s-a întâmplat. El a evaluat situația repede și exact și și-a croit reacția pe baza a ceea ce voia să experimenteze. După ce s-a asigurat că are sprijin, el a ales să se confrunte cu persoana în mod direct – și, în acel moment, a chemat imediat energiile necesare pentru a îndeplini sarcina. După aceea, le-a dat drumul la fel de repede – și s-a întors la treburile lui.

Am fost martora multor situații similare, pe care el sau alți Indigo le-au rezolvat în același fel. Ei evaluează situația și apoi aleg acțiunile pe baza a ceea ce vor să experimenteze în acel moment. Singurele ajustări la acest model pe care le-am văzut, se refereau la tipul de sprijin pe care îl aveau. Într-un mediu sigur, ei au folosit acest model în mod constant.

Siguranța este foarte importantă, pentru că toți copiii au nevoie să se simtă siguri pentru a-și explora, în totalitate, propriul univers. Pentru Copiii Indigo, siguranța înseamnă că este în regulă să faci lucrurile într-un mod diferit! A da tuturor spațiu să se desfășoare este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru copii și pentru noi înșine.



Robert Gerard, Ph.D. este conferențiar, vizionar și vindecător. Ca editor, a fost proprietarul Oughten House Publications, timp de mulți ani. Robert este autorul cărților: *Lady from Atlantis*, *The Corporate Mule* și *Handling Verbal Confrontations: Take the Fear Out of Facing Others*. Acum face un turneu în care-și promovează ultima carte: *DNA Healing Techniques: The How-To Book on DNA Expansion and Rejuvenation*. Robert organizează ateliere despre tehnici de vindecare a ADN-ului și ține conferințe și ateliere în toată lumea.

Ați obosit să auziți că noii copii sunt o problemă? Robert

a știut în mod intuitiv ce fel de copil avea și a avut înțelepciune să accepte provocarea. De aceea, copilul său Indigo nu a fost o problemă, ci o bucurie!

Jan și cu mine am descoperit această constantă: sau Copiii Indigo se lovesc de pereți din cauza disfuncțiilor, sau sunt bucuria cea mare a familiei! Corect ar fi ca munca depusă pentru a scrie cartea de față să reflecte acest lucru!



Emisari din Rai
Robert Gerard

A fi tatăl fiicei mele de șapte ani a fost o binecuvântare, pentru că ea mi-a oferit o mulțime de experiențe subtile – și totuși profunde pentru mine. Consider fiecare eveniment ca pe un dar al vieții, o trezire. De multe ori mi s-a spus că ea este unul dintre mulții Copii Indigo trimiși pe această planetă. Vorbind din punct de vedere profesional și ca părinte, pot spune că acești Copii Indigo există cu adevărat și sunt speciali. Ei au nevoie să fie înțeleși.

Un părinte iubitor, cu ochii blânzi și inima deschisă, vede ușor că acești copii poartă darurile minunate ale trezirii și ale amintirii. În acest moment, micuții ne țin atenția trează și ne amintesc cum să ne jucăm, să râdem și să fim liberi. Ei se uită în ochii noștri pentru a ne permite să ne vedem pe noi înșine, așa cum eram în copilărie. Ei par a ști ce se întâmplă în viețile noastre și ne amintesc pregnant de planul spiritual din care am venit. Atâta timp cât nu sunt inhibați de autoritatea părintească și tulburați de cerințele sociale, ei vor ieși în față și vor spune ce au de spus.

Fiica mea, Samara Rose, are o îndemânare deosebită să se confrunte cu noi, ori de câte ori soția mea și cu mine nu suntem într-o stare de pace și armonie. La fel ca mulți alți copii născuți la sfârșitul anilor '80, Samara (care înseamnă „de la Dumnezeu”) a venit pe această planetă cu un scop bine definit – aducând, zi după zi, mesaje complicate. Dacă sunt ascultați, Copiii

Indigo au venit să-și servească planeta, părinții și prietenii, ca emisari din Rai – purtători ai înțelepciunii.

Ce înseamnă pentru mine termenul de *Copil Indigo*? Cel mai simplu răspuns poate fi că e ușor de trăit împreună cu fiica mea. După ce am crescut alți trei copii, care sunt toți adulți acum, pot spune sincer că Samara are caracteristici și o cunoaștere total diferite.

Copiii Indigo pot fi plăcuți și iubitori; mulți dintre ei arată ca niște înțelepți și au ochii plini de forță. Ei trăiesc profund în momentul de acum. Par a fi fericiți, sunt isteți și plini de vervă și au propriul lor program în viață. Pentru mine, termenul de *Copii Indigo* se referă la niște emisari speciali, cu scopuri profunde, trimiși din Rai de Tatăl-Mama-Creator.

Copiii Indigo aduc mesaje subtile, care depășesc cunoașterea noastră. Uitați-vă bine la copii, ascultați-le mesajul și mergeți în interiorul vostru. Acesta este felul în care ne ajută ei să ne găsim propriul adevăr, scopul și pacea interioară.

Uitați-vă în ochii lor.

Binecuvântați Copiii Indigo. Ei știu exact ce au venit să realizeze pe această planetă. Eu sprijin ferm acest fenomen – nu doar ca părinte, dar și ca specialist – și apreciez mult faptul că înțeleg despre ce e vorba.

Ca editor, casa mea a semănat adesea cu o pensiune – și orice scriitor, artist și asociat care a venit la mine s-a amuzat în compania Samarei. Se duceau sus în camera ei, să se joace și să vorbească despre cine știe ce. Când coborau, erau mai senini și mai veseli. Când voiau să stăm de vorbă despre treburile noastre, de obicei erau obosiți! Samara i-a impresionat puternic pe absolut toți – după ce plecau, întrebau întotdeauna de ea.

Ceea ce se întâmplă urmează un tipar care devine din ce în ce mai clar: când interacționează cu adulții, ea le scoate la iveală copilul din interior și simplitatea de a fi. Pe de altă parte, e puțin dură cu copiii – și aceștia fie o resping, fie o admiră. Adesea trebuie să o învăț să se exprime într-un mod plin de iubire.

Majoritatea Copiilor Indigo văd îngeri și alte ființe eterice. În mod repetat, ei descriu în detaliu ceea au văzut. Aceasta nu

este imaginație – este explicație. Între ei, copiii Indigo vorbesc deschis despre ce văd – până când sunt descurajați de alții. Din fericire, din ce în ce mai mulți oameni se deschid și îi ascultă pe acești emisari. Părerile noastre pline de neîncredere despre copii sunt înlocuite de curiozitate și încredere.

Copiii Indigo sunt obsedați de acuratețe și fascinați de relațiile dintre oameni. Ei sunt tulburați de îndată ce lucrurile, în special conversația, devin haotice. Le place să fie spontani și se agită cu ușurință, fără motiv evident. Mulți oameni au probleme în relațiile lor cu acești emisari, pentru că ei au credințe preconcepute și reguli pe care copiii nu le împărtășesc.

Când erai copil, de câte ori ai auzit această întrebare îngrozitoare: „Ce vrei să te faci când vei fi mare?” Instantaneu te proiectai într-o ocupație sau într-o activitate viitoare. Nu te scotea aceasta din momentul prezent? A întreba „Ce vrei să te faci?” este o interferență, o violare, o întrerupere a stării de a fi și de a te afla în momentul prezent.

Copiii *sunt* tot ce au nevoie să fie; ei sunt ei înșiși.

Să-i lăsăm în pace, astfel încât ei să poată fi cine sunt.

Problemele pe care le pot avea Copiii Indigo

Am explorat câteva dintre atributele pozitive ale Copilului Indigo, dar iată trei complicații pe care le-am întâlnit în interacțiunile mele cu Copiii Indigo – atât pe plan profesional, cât și personal.

1. Ei cer mai multă atenție și simt că viața este prea prețioasă ca să o lași să zboare pe lângă tine. Ei vor ca lucrurile să se întâmple cu adevărat – și adesea forțează o situație, pentru a li se satisface așteptările. Părinții cad ușor în capcana de „a face” ceva pentru copil – în loc de a fi un model, sau de a împărtăși experiențe. Odată ce se întâmplă acest lucru, copilul te va urmări peste tot, ca și cum ar fi legat de tine cu o sfoară.

2. Acești emisari pot fi tulburați emoțional de copiii

de vârsta lor, care nu înțeleg fenomenul Indigo. Ei nu pot înțelege de ce ceilalți pot acționa și altfel decât din dragoste. Totuși, ei sunt extrem de răbdători și pot ajuta copiii aflați la ananghie – deși acest ajutor e adesea respins. Când sunt mici, le poate fi greu să se adapteze cu compania acestor copii.

3. Copiii Indigo sunt adesea diagnosticați cu SAD, sau o altă formă de hiperactivitate. Cu siguranță că au fost identificate multe asemenea cazuri, cu motivații biologice și genetice. Dar ce facem cu cazurile neînțelese, deoarece știința nu poate accepta, din punct de vedere medical, interacționarea copilului cu tărâmul spiritual și eteric?

Am discutat și cu copii și cu adulți care par a fi „hiperactivi” sau au SAD și care au modele de gândire centrate pe tărâmul eteric și spiritual. Acești Indigo diagnosticați cu SAD nu se pot conforma nici unui mod liniar de a gândi și nici unor obiective liniare. Acesta nu este un defect, ci o caracteristică de valoare. A avea un dialog creator cu acești copii și a le permite să-și exprime fără opreliști interesul și orientarea spre tărâmul spiritual sau creator, poate fi cheia abordării SAD.

A fi diagnosticat ca „hiperactiv”, sau având SAD, poate produce mai mult rău unei persoane decât simptomul însuși. Aceasta poate face ca persoana să-și nege cu ușurință calitățile interioare și să-și subestimeze abilitățile. Trebuie mare grijă înainte de a diagnostica pe cineva și de a-l trata pentru o boală care nu a fost investigată temeinic.

Va mai veni o altă generație de Copii Indigo pe această planetă? Ca părinți și adulți, îi apreciem noi oare pe emisarii pe care ni i-a trimis Tatăl-Mama-Creator?

Suntem pregătiți să *ascultăm*?

Nu există nici o îndoială că ei au venit cu o conștiință mai bine dotată pentru a face față realității noastre. Fiecare dintre noi

să se străduiască să rămână cu inima pură și cu spiritul deschis – și să acceptăm aceste daruri oferite direct de emisarii veniți din Rai.

Povestiri calde și duioase despre Copiii Indigo

Am vrea să încheiem acest capitol cu două povestiri despre Copii Indigo. Pare potrivit, deoarece fiecare Indigo este absolut unic și special. Cel mai bun mod de a învăța despre Copiii Indigo este să-i cunoști.

Am vrut să vă spun ceva minunat făcut de Emma, înainte chiar de a ști să meargă sau să vorbească ... Ea este micul miracol al familiei mele.

În martie 1996, tatăl meu, care suferise un infarct, era inconjurat de cei dragi, în timp ce se sfârșea repede. Prea slăbit ca să mănânce, dormea în scaunul lui, mai tot timpul.

Micuța Emma avea doar cincisprezece luni. Nu putea rosti cuvinte clare și nici nu putea merge sau sta în picioare mult timp – totuși, avea deja o mare înțelegere și compasiune. Ceva se petrecea în micul ei creier; cumva ea știa că bunicul ei nu se simțea bine și avea nevoie ca cineva să-l înveselească. Așa că, s-a dus în patru labe la el; s-a ridicat în picioare ținându-se de genunchii lui și i-a dat iepurașul ei de pluș. A fost incredibil cum acest om, pur și simplu, s-a întors la viață, zâmbindu-i și vorbindu-i fetiței. Această s-a întâmplat cu doar două zile înainte ca el să moară ... micul nostru miracol! Fotografiiile pe care le-am făcut atunci sunt o mare mângâiere.

Jean Flores, Brooklyn, New York.

Fiica mea s-a născut în 1988. Vorbea și comunica perfect încă de la doi ani. Într-o zi, când avea trei ani, era pe terenul de joacă și s-a dus să se joace cu niște fete mai mari, care aproape că i-au răs în față, crezând că e mult prea mică pentru ca să se joace cu ele. Fiica mea a venit la mine și, fără să pară tulburată, mi-a spus pe un ton obișnuit: „Mămico, ele nu știu cine sunt eu!”

Linda Etheridge, profesoară.

CAPITOLUL 2

Ce poți face?

În timp ce citiți păreri din acest capitol, dorim să vă amintiți că acești colaboratori nu se cunosc unul pe celălalt – totuși, veți observa un consens în opinii, ca și cum s-ar fi cunoscut! Știm că atunci când, din surse independente, sunt adunate răspunsuri similare, aceasta reflectă de obicei o experiență umană comună – oferind *soluții concludente*!

Vom discuta ce putem face în privința Copiilor Indigo, privind lucrurile dintr-o perspectivă comportamentală și parentală. Deși experiențele și sfaturile variază puțin, veți găsi asemănări uluitoare! Totuși, înainte de a o face, am vrea să vă spunem, cu toată onestitatea, ceva ce trebuie să știți.

Acest capitol este plin de sfaturi bune și experiențe practice, oferite de experți, profesori și părinți care dau soluții la dilema creșterii copiilor cei noi. Totuși, în ciuda acestui lucru, există oameni care ne spun că ar trebui să renunțăm complet la această parte – poate chiar la toată cartea! Ei ne spun că noi, ca părinți, nu putem face, de fapt, nimic pentru a-i schimba pe copiii noștri!

De exemplu, pe data de 24 August 1998, a apărut în ziarul *Time* un articol intitulat *Puterea celor de aceeași vârstă*.⁷ În el, ziaristul Robert Wright comentează cartea *The Nuture Assumption*⁸ de Judith Rich Harris, care afirmă că părinții au puțină influență asupra copiilor lor! Iată câteva citate din articolul d-lui Wright:

Psihologii pot renunța la căutările lor, care durează de un secol, pentru a afla secretul creșterii unui copil bun

– nu pentru că l-au găsit, ci pentru că el nu există ... Judith Rich Harris afirmă direct că părinții nu au „nici un efect pe termen lung asupra dezvoltării personalității copilului lor”.

În mod evident, dna. Harris crede că, alături de moștenirea sa genetică, și influențele puternice ale mediului din afara căminului formează viața copilului.

Copiii absorb valorile din afară, apoi le combină cu o predispoziție a personalității moștenite. Ulterior, aceasta le formează viața, spune ea, în timp ce părinții „li se alătură într-un fel”, privind neajutorați.

Sigur că nu suntem de acord cu această teorie, dar o publicăm, pentru ca *voi* să puteți hotărî. Vă rugăm să citiți cartea ei, dacă doriți – și, când terminați, vedeți dacă această informație corespunde cu instinctul vostru de părinte, sau cu materialele noastre. Iată ce a spus dl. Wright, în rezumat:

Mesajul convingător al lui Harris – că tații își supra-estimează mult influența – poate calma cu succes nervii, în această epocă plină de părinți foarte neliniștiți. Dar poate face și contrariul. În zilele noastre, mulți părinți îngrijorați se unesc în grupuri de dialog și încearcă să decidă ce să facă. La ce școală particulară să-și dea copiii? Ce program să accepte pentru sâmbătă: fotbal, sau lecții de franceză? Petrecerea de ziua de naștere să fie la Marva Tots, sau la Discovery Zone? Relaxați-vă, știința nu a răspuns nici la aceste întrebări.

Sigur că noi credem că *voi* sunteți cei care vă *puteți* aduce contribuția – și chiar una mare. Vă invităm să citiți acest capitol, știind că acești colaboratori ai noștri au experiență și au descoperit că următoarele sugestii ar putea fi soluții:

Întâi, iată propria noastră listă a celor zece reguli de bază – ceea ce am aflat și am experimentat pe parcursul călătoriilor noastre:

1. Tratați-i pe Copiii Indigo cu respect. Respectați-le existența în familie.

2. Ajutați-i să-și creeze propriile lor soluții de disciplinare.

3. Oferiți-le posibilități de alegere, *în toate situațiile!*

4. Niciodată nu-i minimalizați – *absolut niciodată!*

5. Întotdeauna explicați-le *de ce* le-ați spus să facă ceva. Ascultați aceste explicații voi înșivă. Nu cumva sună prostesc – ca în cazul formulei „pentru că așa zic eu”? Dacă da, revizuiți-vă modul de a vorbi și schimbați-l. Vă vor respecta pentru asta și vor aștepta să le vorbiți.

Dar, dacă le dați ordine autoritare, dictatoriale, fără motive întemeiate, solide, acești copii vă vor desființa. Nu vor asculta și mai mult, vă vor da lista cu motivele pentru care nu e bine! Uneori puteți aduce motive simple, ca: „pentru că mă poți ajuta în felul ăsta – sunt foarte obosită azi”. Sinceritatea îi va câștiga mai mult ca orice altceva. Se vor gândi la ce le spuneți și apoi vor face întocmai.

6. Faceți-i *partenerii* voștri în procesul de educare. Gândiți-vă mult la acest aspect!

7. Când sunt bebeluși, explicați-le tot ce faceți. Nu vă vor înțelege, dar atitudinea voastră și respectul pe care îl acordați vor fi simțite. Este o bază extraordinară pentru momentul când vor începe să vorbească.

8. Dacă apar probleme serioase, testați-i înainte de a le da medicamente.

9. Oferiți-le siguranța că au sprijinul vostru. Evitați critica negativă. Spuneți-le întotdeauna că-i sprijiniți în tot ceea ce fac. Adesea vor înfăptui ceea ce le spuneți – și vă vor șoca cu ceea ce fac. Apoi, sărbătoriți împreună! Nu-i *obligați* să realizeze ceva, ci *lăsați-i* să facă totul, încurajându-i.

10. Nu le spuneți cine sunt ei acum, sau ce vor fi mai târziu. Ei știu mai bine. Lăsați-i *pe ei* să decidă ce anume îi interesează. Nu-i forțați să intre într-o meserie sau afacere a familiei, numai pentru că aceasta a făcut familia voastră de generații întregi. Acest copil nu va urma, în nici un caz, tradiția familiei.

Avem o povestire care ne place foarte mult: în timpul unui turneu de conferințe, eram în casa unei familii cu un Copil Indigo de trei ani. Puteai vedea în ochii lui ce suflet bătrân era. Părinții lui știau cine era el și reușeau să-l facă să colaboreze perfect cu familia. La cină, în loc să i se spună să stea jos, i s-a spus să aleagă unde să stea – părinții pregătiseră cu grijă câteva opțiuni. De aceea, un ordin ce putea fi lipsit de sensibilitate, a devenit o rugămintă plină de dragoste ca el să aleagă. În ambele cazuri, idea era că se servea cina și se cerea o anumită acțiune. Copilul a evaluat situația și puteai vedea cum prelua responsabilitatea de a decide pe care scaun să stea. Ideea de a refuza „să vină la masă” nu exista.

L-am văzut pe copil obiectând o dată sau de două ori, mai târziu în timpul serii, când era obosit și iritat, așa cum devin toți copiii. A fost atenționat ferm și corect, cu cuvinte și gesturi pline de seriozitate. A fost tratat corect și cu respect, dar încă mai încerca să-și depășească granițele, ca toți copiii care doresc să-și testeze puterea. Apoi a urmat un gest de disciplinare, însoțit de o explicație calmă și logică. Diferența în acest caz nu a fost în felul în care a fost disciplinat copilul, ci în felul în care a fost tratat până la și în timpul situației care se crease. Pe tot parcursul întâmplării, copilul putea înțelege ideea: „Noi te tratăm cu respect, fă și tu la fel cu noi.”

Hai să o ascultăm, din nou, pe cea care a creat termenul de Copii Indigo, Nancy Tappe.



Fiți un ghid

Nancy Ann Tappe

Interviată de Jan Tober (Partea a-II-a)

Nancy, ce-i sfătuiești pe părinții Copiilor Indigo?

Discutați cu ei. Treceți evenimentele în revistă, în loc să spuneți: „Răspunsul este nu!” Acești copii nu vor accepta un asemenea răspuns. Dacă spuneți: „Nu, nu poți pune întrebări”, copilul va merge în altă parte și va afla răspunsul singur. Va simți că tu nu ai răspunsurile.

Ce părere ai despre a le oferi posibilitatea de a alege într-o anumită situație?

Trebuie să le oferiți alegeri. Totuși, trebuie să discutați întâi. Spuneți: „Când eram de vârsta ta, am procedat astfel – și s-a întâmplat așa. Tu cum ai fi rezolvat problema?” Și, adesea, ei vor proceda la fel ca tine. Fiica mea a făcut acest lucru de zeci de ori cu fiul ei, Colin. Poți să te așezi alături de copil și să spui: „Știi, am avut o zi foarte grea azi și am nevoie de ajutorul tău, pentru că sunt puțin nervoasă. Dacă vei continua să mă bați la cap, o să strig. Nu-ți place să strig – și nici mie nu-mi place. Deci, uite ce-ți propun: cooperezi, mă ajuți și, când terminăm, mâncăm o înghețată.” Apoi, ai face bine să nu uitați ce le-ați promis!

Știi, ceea ce spui e foarte interesant, pentru că mi se pare un sfat foarte bun și în cazul soților, soțiilor și prietenilor.

Da, bineînțeles. Dar, vezi tu, noi ne-am îmbunătățit pe parcurs talentul de a comunica. A trebuit să-l învățăm. Acești copii s-au născut cu el.

Deci, ei ne vor ajuta să-l cizelăm pe al nostru?

Cu siguranță că așa va fi. Ei ne vor face să admitem cinstit că greșim. Ei au o putere personală uriașă – așa sunt Copiii Indigo. Uneori, e mai bine să-i lăsăm să conducă.

Dacă îi izolezi, vor desena pe pereți. Vor sfâșia covorul de pe podea. Vor face stricăciuni, dacă îi izolezi de ceilalți. Dacă dai o petrecere și îi culci devreme, nu vei avea o petrecere liniștită – vor face totul pentru ca toți să știe că ei sunt în casă. Nu poți să-i izolezi pe Indigo – și să-i faci să și coopereze în același timp. Acești copii ne solicită să avem o viață de familie adevărată – și nu doar să o idealizăm. Ei spun: „Sunt un membru al familiei și vreau să am dreptul de a vota.”

Ne fac să ne comportăm exact așa cum vorbim.

A da ordine nu e eficient. Aici dă greș sistemul școlar, deoarece acolo sunt reguli fixe – „nu întreba, nu vorbi.” Acești copii întreabă și vorbesc. Ei întreabă: „De ce? De ce trebuie să fac asta?”, sau „Dacă tot trebuie să o fac, o s-o fac așa cum știu

eu!”. Acești copii au reguli despre lumea noastră ideală, nu despre lumea noastră reală, și se așteaptă cu adevărat ca noi să fim părinți. Ei se așteaptă ca noi să stăm de vorbă cu ei și să avem discuții de un nivel înalt. Noi credem că tot ceea ce facem este de nivel înalt. Ei au o părere diferită. Ei vor ca noi să fim prezenți – și nu vor să facă ceva, doar de dragul de a o face. Ei doresc o recompensă tangibilă.

Ca și adulții. Părinții ar trebui să țină minte și următorul lucru: dacă tot stai cu ei – nu fi cu gândul în altă parte! Fii prezent trup și suflet – pentru că ei își dau seama de diferență.

Sau spune-le: „O să ies puțin”. Copilul va spune: „Bine, o să mănânc o înghețată, cât timp ești plecată.” Copiilor nu le pasă, atât timp cât părinții sunt cinstiți. E tot ce cer. În majoritatea timpului, Copiii Indigo sunt foarte cooperanți la acest nivel, cu condiția să nu-i forțezi, pentru că atunci își mențin poziția. Ei cred în ei înșiși.

Ce sfat le dai profesorilor care trebuie să lucreze și cu Indigo și cu Non-Indigo, la un loc?

Aceasta a fost o problemă majoră. Devine din ce în ce mai puțin o problemă, pentru că sunt din ce în ce mai mulți Indigo.

Cunoști un sistem de învățământ care să funcționeze, cu adevărat, în cazul Copiilor Indigo?

Cel care se apropie cel mai mult, în special în Statele Unite, este Sistemul Waldorf, care e o versiune a școlii Rudolf Steiner; în timpul celui de-al doilea război mondial, Steiner a plecat din Germania și și-a pus sistemul în practică în Elveția.

(Notă: vedeți informațiile noastre din acest capitol, referitoare la sistemele de învățământ alternativ).

Ce tip de terapie ai recomanda pentru un Indigo disfuncțional?

Un bun psiholog pediatru. Din nefericire, mulți psihologi nu sunt instruiți să trateze Copiii Indigo, pentru că sunt specializați în genul de psihologie a copilului care se bazează pe învățăturile lui Spock, Freud și Jung. Nici una dintre aceste teorii nu

funcționează cu Copiii Indigo – deși se poate lua ceva din ele, dar nu prea mult, deoarece acești copii sunt diferiți. Ei sunt *total* diferiți.

Cred că cel mai bun psiholog pentru tipul Conceptual (vezi cap.1) este un psiholog sportiv – în special pentru băieți; pentru un Umanist sau un Artist, mergeți la un psihiatru obișnuit. Un Interdimensional are nevoie de reguli mai stricte, pentru că gândește foarte abstract; el are nevoie de consiliere religioasă. Nu-i așa că e interesant?

Pentru a-i ajuta pe acești copii, consilierii noștri trebuie să se schimbe aproape în totalitate – ceea ce se și întâmplă. În trecut, un psiholog ezoteric era mai bun în multe privințe, pentru că el își folosea sistemul senzorial, sau calitățile psihice, sau alte mijloace alternative care îi erau interzise psihologului obișnuit. Dar toate se schimbă rapid și, astăzi, o mulțime de psihologi atestați folosesc toate mijloacele metafizice care există. E un lucru foarte bun, și avem o mulțime de doctori care au început să folosească metode alternative.



Să urmărim din nou spusele echipei noastre de doctori în filozofie și alte discipline, care știu multe despre practica în psihologia infantilă, cât și sfaturile pe care le dau ei părinților și profesorilor: Iat-o pe **Dr. Doreen Virtue** și, după aceea, **Dr. Kathy McCloskey**.



A fi părintele unui copil Indigo
Doreen Virtue, Ph.D.

În grupurile mele de lucru și în practica particulară, sunt adesea solicitată să ajut părinți iubitori care sunt frustrați din cauza copiilor lor. „Nu vrea să-și facă temele!” și „Fiica mea nu aude nici un cuvânt din ce-i spun!” sunt comentariile exasperate pe care le aud. Eu sunt prima care admite – și ca părinte și ca psihoterapeut – că a crește un Copil Indigo nu este cea mai

ușoară activitate – dacă nu-ți modifici întreaga structură mentală în această privință.

Nu e nevoie de un psiholog, sau de o persoană cu capacități paranormale, pentru a sublinia ceea ce este evident: am învățat multe din comportamentele parentale de la propriii noștri părinți, din mass-media, sau chiar din consultații parentale. Din nefericire, aceste surse sunt, toate, produsele vechii energii. Ele nu funcționează în situațiile care implică noua energie. Amintiți-vă: Copiii Indigo sunt 200% energie nouă.

Sarcina noastră, ca părinți, este să-i ocrotim pe Copiii noștri Indigo de tot ce înseamnă vechea energie și să-i ajutăm să-și amintească întotdeauna de originea și misiunea lor divină. Nu ne putem permite ca acești Copii Indigo să sufere de amnezie în masă în ceea ce privește scopul lor – lumea depinde de ei!

De aceea, primul pas este să fim flexibili în vederile și așteptărilor noastre legate de copiii noștri. La urma urmei, de ce este atât de important pentru noi ca acești copii să învețe bine la școală? Nu sugerez câtuși de puțin că educația nu este importantă, dar să fim cinstiți: De ce vă supărați când profesorul copilului vă anunță numai rezultate negative? Oare asta vă amintește de zilele proprii voastre copilării, când aveți necazuri? Dacă e așa, atunci nu sunteți supărați pe copilul dumneavoastră: vă este teamă în numele copilului.

Pe de altă parte, poate credeți că și copilul dumneavoastră are nevoie de o „educație mai bună” pentru „a reuși” în lume. M-aș îndoi de această premisă, deoarece lumea nouă care se află în fața noastră are idealuri complet diferite. În această nouă lume, integritatea unei persoane (care poate fi determinată telepatic, deoarece noi toți ne vom recăpăta abilitățile psihice naturale în câțiva ani) va fi calitatea cea mai importantă într-un C.V. Angajatorii din viitor vor considera că educația fără integritate nu are nici o valoare.

Schimbându-ne punctele de vedere și așteptările legate de comportamentul copilului nostru, putem aborda educația dintr-un unghi lipsit de violență. Sunt de acord că aceasta poate să ne dea un sentiment de nesiguranță, sau de amenințare. Ca

părinți, instinctele noastre ne spun să ne protejăm copiii. Deci, automat, noi luptăm pentru dreptul copilului nostru la succes – și, adesea, aceasta poate însemna că trebuie să te lupți cu copilul tău, atunci când îl împingi din urmă ca să-și facă tema.

Sunteți prima generație de părinți ai Copiilor Indigo – deci greșelile sunt absolut normale. Totuși, sufletul vostru și sufletul copilului vostru au fost de acord să se întrubeze împreună în aceste timpuri mărețe ale schimbării de mileniu. Deci, la nivelul sufletului, voi știți la ce să vă așteptați, atunci când ați semnat un contract spiritual de a fi părintele unui Copil Indigo. Iertați-vă pentru că v-ați luat această sarcină dificilă și fiți convinși că Dumnezeu nu ne dă niciodată misiuni pe care nu suntem pregătiți să le ducem la bun sfârșit.



Să citim în continuare și să primim câteva îndrumări de la următoarea noastră expertă, care ne arată cum să reacționăm la așa-zisele probleme legate de creșterea unui Indigo. **Dr. Kathy McCloskey** a fost prezentată în capitolul anterior:



Ce să vă amintiți când creșteți Copii Indigo

Kathy McCloskey, Ph.D.

1. Fiți creatori, când stabiliți limitele.

a. Acceptați că există un surplus de energie fizică. Țineți seama de ea în toate situațiile (predare, stabilirea unor limite, efectuarea sarcinilor prin casă).

b. Permiteți-i copilului să hotărască limitele în funcție de propriile lui puteri – nu invers. Veți fi surprinși de ce poate face un Copil Indigo. Testați-i limitele, fără a-l pune în pericol.

c. Mai presus de orice, rugați copilul să vă ajute să determinați care-i sunt limitele. De fapt, mulți Indigo vor fi bucuroși să-și hotărască singuri limitele, cu ajutorul unui adult.

2. Fără a le da acestor copii responsabilitățile unui adult, tratați-i ca pe niște adulți și ca pe niște egali.

a. Dați acestor copii explicații mature, posibilitatea de a avea un cuvânt de spus în orice decizie – și, mai presus de orice, o gamă largă de posibilități din care să aleagă!

b. Nu-i priviți de sus.

c. Ascultați-i! Sunt înțelepți și știu lucruri pe care voi nu le știți.

d. Respectați-i întru totul, așa cum i-ați respecta pe părinți, sau un prieten apropiat și iubit.

3. Dacă spuneți că-i iubiți, dar îi tratați fără respect, nu vor avea încredere în voi.

a. Nu vor crede că-i iubiți, dacă nu-i tratați cu iubire. Toate cuvintele din lume vor ajunge la urechi ce nu aud.

b. Felul în care vă conduceți viața și familia este dovada directă pentru Copilul Indigo că sunteți iubitori sau nu!

4. Interacțiunea cu Copiii Indigo este și o muncă, dar și un privilegiu.

a. Te vor prinde, dacă încerci să-i înșeli. Nici măcar nu încerca!

b. Când te îndoiești, întreabă-i nu numai pe copiii înșiși, dar și pe alți adulți care au experiență cu Copiii Indigo.

c. Nu uita să-ți faci timp să-i observi pe Copiii Indigo cum interacționează unul cu altul – e *mult* de învățat de aici.

Nu uitați: Nu numai că știu cine sunt *ei*, dar știu și cine ești *tu*. Nu poți să nu recunoști fața și ochii unui Copil Indigo – sunt foarte bătrâni, profunzi și înțelepți. Ochii lor sunt ferestrele sentimentelor și sufletului lor. Ei nu par să se „ascundă”, așa cum pot face alții. Când îi rănești, vor fi dezamăgiți de tine – și este chiar posibil să pună la îndoială înțelepciunea de a vă fi „ales”! Dar când îi iubiți și-i recunoașteți drept cine sunt, se vor deschide ca nimeni altcineva.



Acum Debra Hegerle vă va recomanda niște cărți. Amintiți-vă că majoritatea cărților ce apar în acest text sunt menționate în notele de la sfârșit.



Plictiseală și onestitate

Debra Hegerle

Copiii Indigo sunt deschiși și onești – iar acesta nu este un punct vulnerabil, ci cea mai mare putere a lor. Dacă nu sunteți deschiși și onești cu ei, copiii vor fi în continuare așa față de voi; dar nu vă vor respecta. Aceasta este o chestiune serioasă pentru Copiii Indigo, deoarece ei vor rămâne foarte integri în fața voastră, comportându-se de la egal la egal, până când sau înțelegeți problema, sau dați înapoi, sau renunțați. Din cele trei reacții, renunțarea este cea mai rea. Ei nu-i respectă pe cei care nu trec prin tot procesul, iar renunțarea arată că nu-ți faci treaba. A da înapoi este o atitudine potrivită, pentru că le arată că încă vă preocupă să rezolvați problema – și ei respectă acest lucru. Dacă recunoașteți valoarea reală a acestui dar minunat, lucrurile iau o întorsătură pozitivă – pentru că ei nu așteaptă de la voi perfecțiune, dar așteaptă onestitate!

Plictiseala poate să-i facă pe Copiii Indigo aroganți – deci nu-i lăsați să se plictisească. Dacă se poartă arogant, înseamnă că au nevoie de o nouă provocare și noi orizonturi. Folosindu-le creierul și ținându-i ocupați este cel mai bun mod de a-i opri să facă trăznăi. Totuși, dacă procedați astfel și ei tot mai fac câte o trăznaie, aceasta este deoarece ei creează o experiență proprie de viață care, dacă e examinată de aproape, va revela multe despre planul vieții lor. În aceste perioade, cel mai bine pentru toți este să-i lăsați, pur și simplu, să facă ce vor. Puteți face o deosebire între această situație și plictiseală, deoarece sau nu veți putea să-i opriți, sau veți afla prea târziu!

Toți părinții, în special părinții Copiilor Indigo, pot fi ajutați foarte mult de următoarele cărți:

– *Back in Control – How to Get Your Children to Behave* (A prelua controlul – Cum să-i faci pe copii să fie cuminți), de Gregory Bodenhamer⁹, pornește de la premisa că vă disciplinați copilul dând dovadă de respect față de voi înșivă și față de copil, prin faptul că îi oferiți posibilitatea clară de a alege și arătându-i

care sunt consecințele – și apoi, partea cea mai importantă, ținându-vă de cuvânt.

– *The Life You Were Born to Live – A Guide to Finding Your Life Purpose* (Viața care ți-a fost dată să o trăiești – un ghid pentru a-ți afla scopul în viață), de Dan Millman¹⁰, este un ghid excelent pentru a identifica și recunoaște punctele tari și slabe ale celorlalți, cât și a-i ajuta să le folosească în cel mai pozitiv mod cu putință. (Funcționează și pentru noi!) Cooperati-vă copilul în procesul de a înțelege motivele pentru care au anumite probleme, situații conflictuale și care le sunt talentele.

Copiii Indigo excelează într-un mediu unde sunt fixate clar granițele în privința a ce nu e de acceptat, dar unde sunt încurajați să se desfășoare în interiorul acestor granițe.

Aceasta înseamnă că părinții, profesorii și supraveghetorii trebuie să poată fixa și păstra granițe clare – și totuși să fie suficient de flexibili să modifice și să ajusteze aceste granițe, oricând e nevoie, pe baza creșterii și evoluției emoționale/mentale – iar Copiii Indigo cresc repede! Atât pentru ei, cât și pentru noi, este necesar să fim fermi, dar corecți.



Acum, ce-ar fi să avem niște reguli practice „asta da, asta nu” pentru părinți? Ideile din listele care urmează vă pot părea cunoscute – poate le-ați auzit toată viața, adesea chiar de la părinții voștri! A apărut o nouă paradigmă în modul de a-i trata pe copii – dar, deși e plină de bun simț, nu este pusă în aplicare. Te trezești că, atunci când vorbești cu copiii tăi, repeți cuvintele rostite de proprii tăi părinți? Știi ce le comunică energia acțiunilor și cererilor tale, acestor noi copii, care stau cu „antenele lor indigo” îndreptate spre tine?

Profesorul emerit **Judith Spitler McKee** este psiholog, consilier și educatoare pentru cei de vârste mici. Ea este autoarea a douăsprezece cărți despre învățarea, dezvoltarea, joaca și creativitatea copiilor. Ea conduce ateliere de lucru cu părinți, profesori, bibliotecari, terapeuți și medici.



Trimiterea spre copii a unor mesaje puternice, pozitive

Judith Spittler McKee, Ed. D.

Toți copiii au nevoie din partea adulților de o îngrijire personală, de atenție intensivă, de timp, încurajare și îndrumare. Tonul general al discuțiilor adult-copil trebuie să fie plin de grijă, iubitor, mângâietor, stimulator și limpede din punct de vedere intelectual. Mesajele verbale și non-verbale trebuie să fie deschise și încurajatoare pentru copii, ca și cum ei ar fi niște musafiri invitați și bine primiți în viețile noastre.

De multe ori și adulții simt, se poartă și vorbesc în așa fel încât copiii nu se simt bineveniți; mai degrabă, ei simt că sunt răi, că reprezintă o povară sau o pacoste. Aceste mesaje descurajatoare, dușmănoase, sunt foarte dăunătoare pentru evoluția, învățarea, efortul și creativitatea copiilor, care caută în adulți modele și sprijin. Copiii simt aceste mesaje astfel: „*Sunt un copil rău și nedorit aici*”. Aceste mesaje dureroase și pline de frică micșorează abilitatea copiilor de a reacționa și le pot dezechilibra grav dezvoltarea generală.

În schimb, un șir de mesaje încurajatoare, făcute din inimă, este interpretat ca: „*Sunt un copil bun, lumea mea mă acceptă și mă iubește*”. Această perspectivă dezvoltă încrederea copiilor și le deschide motivația internă de a evolua, a învăța, a se strădui și a crea.

Dezvoltarea încrederii sau a neîncrederii la copii

Copiii își dezvoltă încrederea, pe măsură ce află prin corpul și spiritul lor că nevoile lor de bază fizice, emoționale, intelectuale și creatoare vor fi satisfăcute de către cei care-i îngrijesc și de adulții din jurul lor. Mesajele trimise și grija acordată de adulți trebuie să fie mai plăcute și să nu producă durere – să aducă iubire și nu frică. Din încredere se țese între adulți și copii o tapiserie de reciprocitate, de legătură strânsă și respect.

În următoarele situații, voi da exemple de mesaje dușmănoase și descurajatoare ca ton, cât și alternativele iubitoare și încurajatoare. Amănuntele pot fi schimbate pentru a le adapta diverselor vârste și situații – dar, în interacțiunea cu copilul, cea mai importantă este păstrarea ideii de bază. Iată câteva momente în care poți schimba modul de adresare:

1. Fetița ta vine alergând pe ușa din spate, plină de noroi și plângând. Ea vrea să fie îmbrățișată, să fie apărută de o supărare apărută în lumea ei.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Nu mă atinge cu mâinile alea murdare. Ești murdară peste tot. Nu te apropia de mine!”.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Când ai vrut să te iau în brațe, m-am gândit că-mi murdăresc hainele. Tu însemni pentru mine mai mult decât hainele. Hai să ne spălăm! Vrei să luăm cartea ta preferată și să ne ghemuim amândouă pe canapea?”

2. Copilul tău vine la tine, într-un moment din viața ta în care ești copleșită de necazuri.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: Îți dai ochii peste cap când vezi copilul și te gândești „*Uite pacostea*” sau „*Iar vine. Încă o problemă în plus*”. Iei o poziție defensivă, cu umerii ridicați și buzele strânse, ca și cum te-ai pregăti pentru o luptă.

Atitudine încurajatoare, blândă: Pui mâna ușor pe inimă și te gândești la dragostea de care și tu și copilul tău aveți nevoie și o puteți împărtăși împreună. Lasă-ți privirea să se îmblânzească și corpul să se relaxeze; acum poți trimite acel mesaj clar și iubitor: „*Ești bine venit în viața mea*”.

3. Copiii tăi pun mereu întrebări și au nevoie să le repeți tot timpul indicații sau instrucțiuni.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: Tonul vocii tăios, distant, supărat sau ascuțit redă mesaje ca: „*Mă deranjezi! Du-te de aici!*” sau „*N-ai ce căuta aici*”. Folosite în mod constant, ele îl pot face pe copil să simtă că nu merită să fie iubit.

Atitudine încurajatoare, blândă: Gândiți-vă la vocea voastră ca la o unealtă de educare și practicați modularea tonului și intensității. Când sunteți foarte stresați și furioși, respirați de două ori adânc, pentru a aduce oxigen care să vă vitalizeze întregul organism – și, astfel, să puteți gândi mai clar. Apoi, vorbiți mai blând și mai lent.

4. Copiii voștri pleacă undeva și nu-i mai aveți sub control.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Să nu te urci pe tobogan! Poți să-ți rupi gâtul, ca fetița aia de la televizor. Dă-te jos, înainte de a ajunge la spital”. Sau: „Nu vorbi cu oameni străini. Sunt indivizi periculoși peste tot. Sună-mă de îndată ce ajungi”. Faptul că se așteaptă mereu să se întâmple „ce este mai rău”, îi umple pe copii de frică, de o neliniște generală – așteptând, fizic, să apară un pericol. Aceste emoții negative umplu corpul cu hormonii specifici ai fricii, ai luptei și ai fugii, care pot slăbi foarte mult sistemul imunitar, producând boli cum ar fi dureri de urechi, sau deranjamente digestive.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Știu că am vorbit deja despre cum să fii în siguranță și să ai grijă când e vorba despre oamenii pe care nu-i cunoști. Vrei să mă mai întrebi ceva, înainte să mergi la concert cu prietenii? Știu că totul o să fie bine astăzi, pentru că ești prudent/prudentă și știi cum să ai grijă de tine. Știu că-ți folosești și capul și inima. Să nu uiți că poți să suni acasă, dacă ai nevoie de ceva, sau dacă vrei să vorbim. Bine?” Explicarea afirmativă a acțiunilor pe care dorești să le întreprindă, va face ca ele să devină obiceiuri stabile în viața copilului tău.

5. Ți-ai călcat promisiunea față de copilul tău.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Nu mai urla pentru că n-am fost la parcul de distracții cu verii tăi. O să-ți treacă. Când eram ca tine, pe mine nu mă ducea nimeni nicăieri”. Aici ați neglijat să discutați motivele – indiferent care ar fi fost ele – și pentru care nu v-ați ținut de cuvânt. Acesta va fi pentru copil un mesaj că adulților nu le pasă de ei – sau nu pot fi de încredere, întrucât nu se țin de cuvânt.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Am avut atâta treabă, că am uitat complet că am promis să te duc la parcul de distracții cu verii tăi. Îmi pare rău. Hai să vorbim despre ceea ce simțim și tu și eu acum”.

A-i face pe copii să le fie rușine, sau să se simtă vinovați.

Câteodată, adulții folosesc tehnici pentru a-i face pe copii să le fie rușine, sau să se simtă vinovați, deoarece asta este ceea ce-și amintesc din propria lor copilărie. Alt motiv este că aceste tehnici extrem de insultătoare par să funcționeze, întrucât copiii se comportă diferit când sunt făcuți să se rușineze – în special în public. De fapt, aceste tehnici funcționează *cu adevărat*, dar cu un preț foarte mare: ele afectează personalitatea în dezvoltare a copilului. Inducerea inutilă a sentimentului de rușine și vinovăție afectează negativ strădaniile copilului de a-și exprima propria personalitate. Rușinea și vinovăția sunt emoții atât de puternice și de dureroase, încât adesea blochează curiozitatea, joaca și creativitatea. Copiii învață repede să nu mai fie deschiși și cinstiți cu ceilalți. În loc să vă folosiți de rușine și vină, gândiți-vă și modelați altfel comportamentul dorit, încurajați-i pe copii să mai încerce o dată, explicați-le consecințele și oferiți-le alegeri rezonabile.

Următoarele situații vă vor arăta cum să depășiți folosirea tacticii bazate pe inducerea rușinării:

1. Copilașul vostru a făcut pe el:

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Vai ce fată rea ești! Cum ai putut să faci pe tine (sau pe canapeaua cea nouă a bunicii). Ai făcut-o special. Fă bine și șterge-te singură și șterge și porcăria aia care pute! Să nu mai faci vreodată așa ceva! Să nu mă mai faci de rușine în halul ăsta!”

Atitudine încurajatoare, blândă: „Ufff! Se pare că ai avut un accident și ți-ai murdărit chiloțeei. Nu-i nimic. O să te ajut să-ți pui chiloți curați, ca să te simți mai bine.” Puteți să continuați, râzând și citând din cartea lui Taro Gomi *Everyone Poops* (Toată lumea face caca).¹¹

2. Copilul face mofturi, mănă încet, sau refuză să mănânce anumite mâncăruri.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Grăbește-te! Iar ești încăpățânat și mă faci să aștept. Mănâncă imediat toată mazărea! Dacă nu mănânci chiftelele marinate, te las singur în scaun. Plec și, când mă întorc, să nu mai văd nici o chiftea în farfurie. Nu mai fi mofturos! Dacă nu mănânci tot, o să te îmbolnăvești”.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Vreau să faci ce fac eu. O să gust o lingură din mâncarea de fasole și orez”. (Adultul gustă mâncarea, fără să facă mult caz). „E puțin diferit față de ce mâncăm noi de obicei, dar are un gust interesant. Hai, gustă și tu o lingură. Crezi că ursulețul vrea să guste și el?” Continu-ați, citind împreună din cărțile: *This Is The Way We Eat Our Lunch* (Așa mâncăm noi prânzul), sau *Everybody Cooks Rice* (Toată lumea gătește orez).¹³

3. Copilul refuză să mănânce anumite mâncăruri, fie din cauză că nu-i plac, pentru că face alergii, e bolnav, îi e frică să nu se îngrase și, deci, că nu va mai fi iubit – fie pentru că-i imită pe adulții mofturoși, care țin regim.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Nu mai aștept nici o clipă să cauți tu mâncare fără grăsimi și fără calorii ca să nu te-ngrăși. Toți se uită la noi. Te porți ca un copil.”

Atitudine încurajatoare, blândă: „Hai să facem niște meniuri împreună, ca să găsim mâncarea pe care vrem să o mâncăm. Uite două meniuri care mi-ar plăcea. Uite un articol interesant despre nutriții necesari corpului nostru și în ce mâncăruri le găsim. Vrei să discutăm despre asta?”

4. Copilul are o frică obsesivă, irațională sau exagerată, legată de o situație, persoană sau animal.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Pentru numele lui Dumnezeu! E doar o poezie de șapte versuri, pe care trebuie s-o spui la serbare. Alți copii au roluri mai mari. Te porți ca un copil mic. Du-te în camera ta, vino-ți în fire și fă-mă mândră de tine!”

Atitudine încurajatoare, blândă: „Poți să-mi arăți versurile pe care o să le spui la serbare, săptămâna viitoare? Cred că profesoara te-a ales pentru că știa că o să le spui bine. Vrei să repeți singură, sau vrei să te ajut?”

5. Copilul pare să sfideze regulile și autoritatea adulților, sau te „calcă pe bățături” La școală copilul tău a mințit, sau a copiat.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Mincinos nenorocit! M-ai făcut special de râs, mințind-o în halul ăsta pe profesoara ta (sau copiind la lucrare, sau lipsind de la dansuri sau sport). Când o să ai nevoie de ajutor, să nu-l aștepți de la mine – sau de la profesoară! Ești pedepsit patru săptămâni! Nu vreau să mai aud nimic, după minciuna îngrozitoare pe care ai spus-o. Auzi? Absolut nimic! Pleacă din fața mea!”

Atitudine încurajatoare, blândă: „Sunt foarte supărată pentru că se pare că ai spus o minciună. Din ceea ce am vorbit cu profesoara ta, am înțeles parțial situația – dar aș vrea să știi și ce ai tu de spus. Trebuie să stăm de vorbă despre ce s-a întâmplat și despre ce simți tu. Apoi, e nevoie să discutăm despre cum putem rezolva problema. Vreau să pot avea încredere în tine că, în alte situații, o să faci ce e drept și cinstit. Hai să colaborăm.”

Nume jignitoare și nume de alint

Un mod a-i deosebi pe copii este „botezarea” lor cu alte nume, decât cele date la botez. Totuși, mult prea des, numele jignitoare și numele de alint devin stereotipii, ce denumesc caracteristici sau alte trăsături și afectează negativ încrederea în sine și independența copiilor; mai mult decât atât, ele arată, de obicei, o singură trăsătură, ceea ce contrazice faptul că avem cu toții de încurajat nenumărate alte talente.¹⁴

Întrucât, de obicei, copiii nu renunță la comportamentul lor, sau la numele pe care le-au primit datorită acestui comportament, numele diferit de cel primit la botez poate deveni o profeție care se împlinește. Chiar numele de alint, sau etichetările aparent pozitive pot fi restrictive pentru evoluția și învățarea

copilului. Un alt nume, dat de timpuriu și nepotrivit pentru copil, poate acționa ca gerul pentru o plantă care înmugurește. Anumite abilități și interese pot să nu fie testate în decursul procesului de creștere, iar talentele naturale se pot veșteji, dacă nu sunt hrănite, sau nu li se dă spațiu să se dezvolte. Încercați să priviți din perspectiva unui biolog care observă și așteaptă să vadă cum se exprimă temperamentul înăscut al copiilor.

Urmăriți acțiunile și interesele entuziaste ale copiilor și oferiți-le o mulțime de oportunități, locuri, oameni și idei. Asemenea eforturi îi ajută pe adulți și pe copii să trăiască împreună, într-o atmosferă de acceptare și egalitate. Abordând lucrurile în felul acesta, toți cei implicați trăiesc în lumina acceptării și bucuriei. Iată câteva sugestii pentru a evita să le dăm copiilor nume care să-i eticheteze:

1. Câteodată copilul tău poate să-ți amintească inconștient de una din trăsăturile tale cele mai puțin plăcute.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „E așa de dezordonată. Camera ei e ca o cocină. Cred că și eu sunt așa când am multe pe cap, dar pocnesc din bici la ea ca să o fac să fie ordonată. Nu-i place, dar o face, ori de câte ori țiip la ea”.

Sau: „Nu te mai purta ca o primadonă. Nimeni nu te suportă când te porți de parcă ești singură în încăpere. Trebuie să mă respecti, atunci când ieșim în public”.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Semănăm mult în unele privințe, deși în altele suntem complet diferite. Este atât de creatoare, încât tot timpul lucrează la mai multe proiecte o dată. Trebuie să ne tolerăm reciproc dezordinea, deoarece nici uneia dintre noi nu-i place să facă curat, sau să arunce lucruri pe care le mai putem folosi”.

2. Datorită unor probleme nerezolvate cu alți membri ai familiei, comportarea normală a copilului tău poate fi foarte neplăcută.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „El e dificil – seamănă cu fratele meu, care era răsfățatul familiei. Amândoi sunt încăpățânați ca niște catâri și fac numai ce vor ei. Pot să-i

spun ceva de o sută de ori, nici nu ascultă – în special când citește, sau e la calculator. Amândoi mă enervează și mă obosesc”.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Într-un anumit sens, Jared seamănă mult cu fratele meu mai mic. Amândoi sunt foarte profund implicați emoțional în ceea ce le place și ce nu le place. Sunt total și definitiv absorbiți de ceva ce-i interesează. Nu vor de loc să fie întrerupți”.

Sau: „Jared, știu că e greu să fii întrerupt când ești atât de preocupat, dar trebuie să plecăm în 10 minute. Știu că m-ai auzit și am pus ceasul să sune peste 5 minute, ca să plecăm la timp”.

3. Introducerea copiilor într-un tipar strâmt încurajează fie acceptarea pasivă a celui nume care îl etichetează, fie o răzvrătire dureroasă împotriva ei. Chiar și etichetarea pozitivă, sau lauda pot duce la un sentiment puternic de inferioritate și la sentimentul că ei nu au voie să facă greșeli, sau să exploreze ceva necunoscut.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Michael este savantul nostru. Am știut că e strălucit, încă de când am văzut că i-au dat dinții mai devreme decât celorlalți. Când avea doi ani, bunicii lui i-au creat un depozit bancar pentru când va merge la universitate. Preferă să studieze, decât să stea cu oamenii. Într-o zi, vom fi foarte mândri de el”.

Atitudine încurajatoare, blândă: „Michael, întotdeauna am fost mândri de tine, din nenumărate motive. Te-ai dedicat total învățaturii. Ce-ai zice să mai faci și altceva – ceva ce nu are legătură cu școala, sau cu notele? Ce-ar fi să încercăm cu muzica, cum a făcut verișoara ta, Carolyn? Sau l-ai putea ajuta pe unchiul Brian, muncind ca voluntar la azilul de bătrâni. Te înțelegi bine cu amândoi. Ce zici?”

4. Încercați să evitați să-l faceți pe copil să se simtă unidimensional, așteptând realizări într-o singură direcție, sau considerând că are un potențial sau trăsături de personalitate limitate. De asemenea, evitați să-l comparați cu membrii familiei și să le cereți să parcurgă un drum similar, stabilit dinainte.

Atitudine descurajatoare, ce arată supărare: „Întotdeauna

mi-am dorit un copil care să se înțeleagă cu oamenii și uite-o, Miss Popularitatea! Ar face orice să fie fata cea mai apreciată din colectiv, indiferent în ce situație”.

Sau: „Toți copiii mei sunt sportivi. La cât timp petrec ei la sală, mai bine ar lua burse sportive pentru colegiu”. Băiatul meu vitreg este D-1 Matematician – întotdeauna serios și cu o logică perfectă. Va ajunge departe, pentru că-și vede de treabă. Știe exact ce vrea să facă.”

Atitudine încurajatoare, blândă: „Toți copiii sunt atât de diferiți, fiecare cu puterile lui individuale. Ar fi ușor să-i etichetăm pe fiecare, dar nu permit nimănui să-i așeze într-un tipar limitat. Știu că, atunci când va crește, fiecare copil va găsi o mulțime de lucruri care să-l intereseze și să-l incite. E cu adevărat o aventură să-i ajuți pe fiecare să-și găsească calea lui personală”.

În următorul exemplu real, persoana adultă își povestește o parte din propria ei biografie pe când era copil, fiind recunoscătoare celor care au sprijinit-o în permanență să evolueze pe propria ei cale. Această tehnică încurajatoare poate fi foarte eficientă și eliberatoare, ajutându-i pe copii să riște să-și testeze talentele ascunse și să exploreze multiple posibilități, într-o lume în continuă schimbare. (A ști, la nivel profund, că o persoană crede în tine și va continua să te iubească, este un mesaj puternic că viața e o călătorie și un proces care trebuie explorat personal și împărtășit cu ceilalți.)

Știu că te zbați în această familie (sau la școală) ca să afli cine ești. Am trecut printr-o perioadă similară, când eram de vârsta ta și văd că te întrebi în ce fel ești diferit de ceilalți. Ei bine, vreau să-ți spun că eu cred în tine și te voi sprijini, atunci când te vei strădui din greu să-ți urmezi pasiunile. Sunt atât de recunoscătoare că mama mea a avut încredere în mine și mi-a dat dragoste și libertatea de a fi eu însămi – să încerc experiențe complet diferite. Ea nu ne-a etichetat pe nici unul din familie. Știam că va crede întotdeauna în mine, indiferent ce hotărâam să fac în viață. Întotdeauna am simțit cum dragostea și lumina ei îmi umplu viața – și simt și acum același lucru.

Joaca împreună – modalitate pentru a construi, reconstrui și vindeca relațiile.

A avea încredere în tine și în ceilalți constituie baza tuturor relațiilor solide. Copiii care pleacă de la o bază de încredere solidă și sigură, pot crea relații de respect reciproc și deschidere față de ceilalți; ei vor să comunice, să colaboreze și să co-creeze împreună cu adulții și cu cei de vârsta lor. Aceasta se traduce prin speranță pentru viitorul apropiat și o convingere generală și profundă în idea că lucrurile se vor aranja cu siguranță.¹⁵

Când nu mai există încredere, relația trebuie reconstruită cu onestitate și fermitate. Copiii care au fost făcuți să se simtă rușinați și vinovați numai pentru că sunt ei înșiși, trebuie să fie vindecați, pentru ca să se bucure de viață. În plus, adulții și copiii trebuie să se ierte reciproc, dacă au existat etichetări dureroase și restrictive.

Din fericire, a te bucura de Mama Natură, de arte, de literatură, a te juca și a râde împreună sunt metode naturale de vindecare și de construire a relațiilor solide. Joaca este cea care ajută în mod activ creșterea și reprezintă un context pașnic pentru interacțiuni de toate tipurile și pentru toate vârstele.¹⁶ Distracția și râsul aduse de joacă creează bucuria și fac loc unor ocazii unice pentru conectare și pentru co-crearea unui sens și a unui scop. Joaca împreună poate deveni, pe neașteptate și cu bucurie, o sărbătorire a vieții și a existenței tuturor celor implicați.

Toate materialele și activitățile de joacă care urmează pot fi încercate într-o atmosferă ludică, necompetitivă – iar controlul este deținut, în mod egal, de toți participanții.

1. De la bebeluși până la trei ani:

- găsiți un balansoar cu perne și animale de pluș.

Jucați „Dă-mi-o, mie, nați-o ție” și „De-a v-ați ascunse-lea”. Introduceți în joacă animale de pluș și de casă.

- Jucați-vă cu jucării de apă (răzuște, mingi, vaporase) într-un lighean sau bazin de plastic portabil. Adăugați vopsele alimentare, albastre sau verzi, pentru efecte speciale.

- Citiți diverse cărți pentru copii.

2. De la trei la șase ani.

- Jucați roluri din piesele „Cei trei motănei”, „Fetița și cei trei ursuleți” sau o altă poveste preferată. Invitați-i și pe copii să participe, dar nu insistați.

- Cântați cântece cunoscute ca „Old MacDonald” sau alte cântece pentru copii etc.

- Săriți împreună ca iepurași.

- Faceți un dans al animalelor: săritura șopârlei, țopăitul broaștei, saltul cangurului.

- Construiți o structură din nisip, sau din plastilină.

- Citiți cărți pentru copii.

- Ascultați povești înregistrate, sau cântece.

3. De la șapte la unsprezece ani.

- Construiți împreună cuburi.

- Desenați împreună.

- Uitați-vă împreună la o casetă video despre natură, sau la un program pe canalul TV „National Geographic”.

- Citiți împreună cărți de ghicitori.

- Citiți și jucați împreună piese pentru copii.

- Uitați-vă la filme pentru copii.

- Ascultați discuri sau casete audio cu povești pentru copii

4. De la doisprezece ani până la adolescență.

- Plimbați-vă cu un animal de casă, sau hrăniți animale în natură.

- Jucați-vă cu mingea, folosindu-vă doar picioarele sau degetele mici.

- Mimați un secret jenant, cum ar fi să purtați pantofi de culori diferite, sau să vă uitați propriul nume.

- Mimați sentimente de ilaritate, dezamăgire, furie, tristețe, mândrie sau succes, sau arătați că sunteți neînțeleși.

- Jucați împreună „solitaire” pe calculator.

- Citiți cu voce tare benzile desenate din ziare și reviste.

- Citiți jocuri de cuvinte în versuri.
- Citiți biografii distractive.
- Vizionați împreună filme pentru copii.
- Ascultați casete audio cu povestiri adecvate vârstei

Moment de grație cu un Copil Indigo

Dalai Lama vorbea în fața unui grup. I s-a spus că un copil bolnav de cancer voia să-l vadă și el l-a rugat imediat să vină pe scenă. Cu zâmbetul său strălucitor, atât de natural, Dalai Lama l-a rugat respectuos să spună publicului ceea ce dorea. Fără să ezite, copilul s-a întors spre mulțime și a spus: „Sunt un copil bolnav de cancer, dar mai întâi sunt copil. Vreau să mă joc. Vreau să râd. Vreau să vedeți bucuria inimii mele. De abia apoi puteți vedea că trupul meu e bolnav de cancer.”

Această povestire simplă are un sens profund și pentru Copiii Indigo. Da, ei sunt diferiți. Da, sunt niște suflete bătrâne. Da, ei au scopuri speciale. Da, ei sunt inspirați. Da, au talente și capacități deosebite. Da, da, da. Dar mai presus de orice, ei sunt copii. Amintindu-ne acest adevăr, le putem ocroti mai bine natura lor specială.



Natura specială a Copilului Indigo cere tehnici disciplinare speciale. Mai jos, Robert Gerard ne împărtășește gândurile și ideile sale:

Disciplinarea Copilului Indigo

Robert Gerard, Ph.D.

Pentru Copiii Indigo, disciplina este vitală, deoarece sunt foarte creatori și vioi; ei încearcă tot ce este nou și își explorează limitele. Vor să fie siguri, să cunoască zonele în care sunt în siguranță și să fie informați care dintre experiențele de viață nu le servește binelui lor cel mai înalt. Adesea, eu văd părinți care le spun copiilor ce să facă – și le împiedică, astfel, exprimarea personală. Ei vor reacționa, devenind defensivi și insuportabili.

Am inventat termenul *disciplină iubitoare*, pentru a explica felul cum combin acțiunea disciplinară cu intenția de a servi interesele spirituale ale copilului. Disciplina iubitoare urmează aceste reguli:

1. Informați și implicați copilul.
2. Preveniți neînțelegerile potențiale, dând explicații simple.
3. Nu reacționați violent față de copil.
4. Evitați să emiteți ordine.
5. Țineți-vă de cuvânt.
6. Ocupați-vă de fiecare situație ce apare la un moment dat.
7. Nu loviți și nu folosiți cuvinte jignitoare.
8. Manifestați-vă deschis dragostea.
9. Dacă aplicați o corecție, faceți din ea un moment de „pa-uză” în orice altă activitate (time-out).
10. După corecție, discutați situația care a provocat-o.
11. Apoi, fiți întotdeauna alături de copil și asigurați-vă că totul s-a calmat.

Marea surpriză este că și copilul dumneavoastră vă va respecta pentru înțelepciune și prevedere, permițând energiei Copilului Indigo să crească. Eu îi dau fiicei mele, Samara, multă libertate și creativitate – dar rareori atitudinea și comportamentul ei scapă de supravegherea mea strictă. Aparent sunt prea dur, dar Samara îmi cunoaște limitele și pragurile și, când o disciplinez, ea îmi mulțumește întotdeauna pentru că m-am ocupat de situația în care s-a aflat.

„Cocoloșeala” este complet interzisă. Adânc în sufletul lor, mulți părinți se tem că vor pierde dragostea copiilor lor. Așești părinți se străduiesc să le câștige favorurile, permițându-le să facă orice și fiind foarte îngăduitori cu ei. În momentul în care copilul înțelege că poate controla comportamentul adultului, o va face. Dacă i se permite, un Indigo poate prelua rolul părintelui. Aceasta complică relația și forțează copilul să preia defectele părintelui și să nu-și trăiască propriul prezent.

Părinții trebuie să fie permanent conștienți de relația lor cu Copiii Indigo. Poate că sfatul dat mie de către un clarvăzător ar

fi de folos aici: „Robert, fiica ta are nevoie de călăuzire, dragoste și disciplină – nu de părinți. Ea își cunoaște scopul și misiunea. Fii ghidul ei.” Sfatul acesta m-a ajutat enorm.



Educația și Copilul Indigo

Trebuia să-ți umpli mintea cu toate chestiile alea – indiferent dacă-ți plăceau, sau nu. Această impunere a avut un efect atât de descurajator încât, după examenul fi-nal, mi s-au părut dezagreabile toate lucrurile legate de probleme științifice – și aceasta a durat un an întreg ... Este chiar un miracol că metodele moderne de predare nu au sugrumat complet spiritul sfânt al cercetării, pentru că această plănuță delicată, în afară de stimulare, are în primul rând nevoie de libertate; fără ea, se distruge în mod sigur. Este o greșeală cumplită să credeți că bucuria de a observa și a cerceta poate fi indusă prin mijloace coercitive și simțul datoriei.

— Albert Einstein



Ce vă putem spune despre educație? Într-un cuvânt, ea trebuie să se schimbe, pentru a deveni potrivită pentru Copiii Indigo. O mare parte din schimbare se va face din cauză că profesorii sunt frustrați și vociferează pentru ca sistemul școlar să le dea atenție – și să se schimbe în consecință. O parte din schimbare poate apărea datorită înțelegerii că rezultatele testelor sunt, de fapt, proaste din cauza reacției copiilor față de teste – și nu deoarece ei sunt slabi în gândire și abilități. Aceasta va avea ca efect să-i determine pe cei ce planifică educația, pe manageri și pe psihologi, să se întrebe dacă nivelul predării și instruirii școlare corespunde testelor (una dintre cele mai importante probleme de luat în seamă).

Următoarele discuții aparțin educatorilor care sunt extrem de preocupați de această problemă. După aceea, vă prezentăm

informații legate de școlile alternative care se potrivesc Copiilor Indigo. În sfârșit, să oferim metode alternative pentru a-i ajuta pe copii – metode noi, care funcționează în cazul copiilor dificili.

Toate acestea sunt parte din efortul nostru de a vă da speranță: Nu trebuie să vă încredințați copiii sistemului actual de învățământ – și să plecați. Există lucruri pe care le puteți face și locuri unde să mergeți. Merită efortul? Să fiți siguri că da!

Vrem să-l cunoașteți pe **Robert P. Ocker**. El este consilier la o școală generală din Mondovi, Wisconsin. Creator de speranțe și militant pentru schimbare, pasiunea și scopul unei mari părți din viața sa a fost să-i ajute pe cei tineri. El a ținut nenumărate conferințe, pentru un public de toate vârstele. Își ajută elevii să se concentreze asupra rezolvării problemelor, a conflictelor, asupra asumării responsabilității și educării caracterului. El a fost recunoscut de Asociația Consilierilor Școlari din Wisconsin ca fiind unul din cei mai importanți promotori educaționali ai viitorului. Părerea noastră este că Robert e „exact ceea ce trebuie”!



O călătorie spre centrul inimii.

O viziune educațională pentru inițiatorii paradigmei.

Robert P. Ocker

În educația și în creșterea copilului se atinge acum un punct de răscruce foarte important, un moment de schimbare a paradigmei. Există un sentiment general că problema „Cum să-i creștem și să-i educăm pe copiii noștri” este cea mai profundă problemă cu care ne confruntăm în ziua de azi. Educația necesită o nouă viziune pentru copiii secolului al 21-lea, oferind speranță și inspirație copiilor lumii. Această viziune poate fi găsită în viselor copiilor. Avem nevoie de o înțelegere cuprinzătoare a vieții umane, pentru a pune în practică o pedagogie adevărată și cuprinzătoare, care să servească omenirii în noul mileniu – acea omenire care înseamnă, bineînțeles, copiii de azi. Copiii o merită – și viitorul nostru depinde de ea.

Educatorii trebuie să recunoască faptul că, așa cum noi cerem ca structura socială actuală să fie schimbată, trebuie să cerem și ca arta educației să fie transformată, astfel încât să vină dintr-o sursă diferită. Bineînțeles că noi suntem cei care *putem* să o transformăm, deoarece arta educației depinde de educatori.

Trebuie să dezvoltăm o nouă înțelegere a naturii umane și, pe baza ei, să oferim îndrumare. Trebuie să dăm copiilor și elevilor noștri darul de a găsi calea către disciplina și pacea interioară.

Trebuie să percepem cu adevărat natura copiilor, pe măsură ce ei se dezvoltă – și să le permitem să se dezvolte singuri ca ființe umane. Ei trebuie să aleagă singuri modul în care se va maturiza natura și esența lor, pentru a deveni adulți.

Educatorii secolul al 21-lea vor cunoaște și vor îndruma ființa umană care se dezvoltă, dându-i darul disciplinei interioare. Cu inteligență și înțelepciune, îi vom îndruma pe acești copii deosebiți ca să devină persoane responsabile, pline de resurse și iubitoare.

De aceea, ca educatori, e nevoie ca noi să devenim pionierii paradigmei – trebuie să revizuiam ceea ce presupuneam a fi sensul, scopul și funcția educației – și să ajungem la o nouă conștientă. Trebuie să-i învățăm pe copii *cum* să gândească, nu *ce* să gândească. Rolul nostru nu este de a împărtăși *cunoașterea*, ci *înțelepciunea*. Înțelepciunea este cunoaștere aplicată. Când le dăm copiilor doar cunoștințele, le spunem ce să gândească, ce trebuie să știe și ce vrem noi ca ei să creadă că este adevărat.

Când le dăm copiilor înțelepciune, nu le spunem ce să știe sau ce este adevărat – ci le spunem cum să ajungă la propriul lor adevăr. Bineînțeles că, atunci când predăm înțelepciunea, nu putem ignora cunoașterea – deoarece fără cunoaștere nu există înțelepciune. O anumită cantitate de cunoștințe trebuie predată de la o generație la alta, dar trebuie să-i lăsăm pe copii să o descopere singuri. Cunoștințele se pierd adesea, dar înțelepciunea nu se uită niciodată.

Îmi imaginez un sistem educațional bazat pe dezvoltarea *capacităților* și *abilităților* copiilor, mai mult decât pe *memoria* lor. Copiii sunt ghizii noștri; ar trebui să le dăm posibilitatea de

a descoperi și crea propriile lor adevăruri. Gândirea critică, rezolvarea problemelor, imaginația, cinstea și responsabilitatea trebuie să devină esența educației pentru copiii secolului al 21-lea.

Viziunea mea legată de viitorul educației se bazează pe iubirea necondiționată. Aceasta este esența noii ființe umane. Noi, educatorii, trebuie să adunăm în jurul nostru colegi care au inima și sufletul pregătite să crească copiii de azi, pentru a fi oamenii de mâine. O educație reală va avea grijă de corp, suflet și spirit – care vor fi, în mod intrinsec, libere și independente. O educație reală trebuie să aibă grija de a-i plasa pe oameni la locul potrivit în viață. Ca educatori, vor face un mare serviciu omenirii, dacă vom fi deschizători de drumuri în acest domeniu. Trebuie să reînnoim sistemul educațional, pentru progresul omenirii. Dacă iei parte la această călătorie spre centrul inimii, copiii vor fi binecuvântați – și la fel și întregul viitor al omenirii.



Îl vom mai auzi pe Robert, dar acum vreau s-o cunoașteți pe **Cathy Patterson**, profesor în sistemul educației speciale din Canada. Ca și Debra Hegerle și Robert Ocker, ea se ocupă zilnic de copiii dintr-un centru educațional. Cathy face parte și din managementul programelor speciale pentru copiii cu probleme. Ea ne oferă comentariile și observațiile ei.



Strategii ce pot fi folosite în îndrumarea Copiilor Indigo.

Cathy Patterson

Sunt profesoară într-o școală de educație specială, care are un program în cadrul sistemului educațional desemnat să-i ajute pe elevii cu probleme comportamentale grave. După cum vă puteți imagina, de-a lungul anilor am lucrat cu mai mulți elevi care aveau cu adevărat deficit de atenție și diverse probleme emoționale – și am oferit sprijin profesorilor și părinților.

Totuși, am întâlnit și un număr de copii *diagnosticați* cu Sindromul Atenției Deficitare (SAD) și Sindromul Atenției

Deficitare Hiperactivă (SADH), cărora nu mai trebuia să li se administreze medicamente, dacă nevoile lor emoționale erau satisfăcute la școală și acasă. De asemenea, am întâlnit elevi despre care profesorii și doctorii *presupuneau* a avea SADH, până când au început să răspundă la diversele strategii comportamentale aplicate acasă și la școală. Cred că dacă elevii răspund acestor intervenții, diagnosticul SADH nu este corect.

Bineînțeles că există copii care au cu adevărat SADH, posibil datorită dezechilibrelor neurologice, sau chiar afectării creierului, iar ei nu pot funcționa deloc fără medicație adecvată. Acești copii cu SADH pot să nu fie cu toții Copii Indigo – și ei răspund mai favorabil la medicație, decât la intervențiile comportamentale, pentru că au un control foarte mic asupra atitudinii lor – sau absolut nici unul.

În următoarea secțiune, aș dori să discutăm despre unele din noile schimbări energetice pe care le-am observat în interiorul sistemului educațional, ca și despre unele din problemele și vechile modele de energie legate de disciplină și care îi afectează pe mulți copii cu tulburări emoționale. Mulți dintre acești copii sunt, probabil, Indigo. În sfârșit, voi termina oferind strategii practice pentru părinți și profesori pentru a-i sprijini și încuraja pe copii, în timp ce le oferă și îndrumarea și ghidajul necesar.

Vechile modele de energie din școli se bazează pe credința fundamentală că toți copii sunt niște vase goale care trebuie umplute cu cunoștințe de către expert – profesorul. În sistemul tradițional, elevii învață cum să fie membri de bază ai societății noastre, învățând tot ce trebuie pentru a fi angajați. Ei dau dovadă de abilități de a asculta – și învață cât sunt de buni, în funcție de cât de multe pagini pot umple cu compuneri de calitate. Profesorul folosește tehnici de intimidare și compară elevii între ei, ceea ce se presupune că i-ar motiva să scrie încă și mai multe pagini. În această atmosferă, orice copil care nu se conformează și pune întrebări este considerat un copil cu probleme.

Din fericire, educatorii contemporani au dezvoltat numeroase tehnici și strategii în centrul cărora se află elevul, cum ar fi autoevaluarea, planuri individuale de educare personală, apre-

cierea lucrărilor personale și conferințe ținute de elevi. De exemplu, învățătorii de la școlile elementare din British Columbia nu mai folosesc calificativul F pentru „Insuficient”. În locul acestuia, ei folosesc IP („în progres”), să arate că elevului îi ia mai mult timp pentru a atinge obiectivele cursului. Apoi, învățătorul trebuie să facă un plan, pentru a ajuta copilul să atingă aceste obiective.

Unii educatori au introdus și programe care încurajează copiii și le validează calitățile de conducători – și care includ medierea făcută de copii între ei, consiliere de la copil la copil și programe de protejare față de acei copii care vor să-i domine pe ceilalți. De asemeni, părinții joacă un rol mai activ în școli, intrând în Comitetele de Consiliere a Părinților (CCP), pentru a organiza activități de strângere de fonduri pentru școală. Părinții voluntari devin și membri activi ai claselor de copii de școală primară.

Unul dintre ultimele vestigii ale vechii energii în școli este legat de metodele de disciplinare folosite. Din păcate, mulți copii încă sunt dați afară pe culoare când nu sunt disciplinați, iar apoi sunt trimiși la cancelarie, unde directorul le ține morală despre cum să se comporte. Următoarea fază este să fie trimiși acasă. Problema cu acest sistem este că elevii învață în mod negativ cum să-și satisfacă nevoia de atenție și recunoaștere. Curând, ei învață să se bucure de atenția pe care o primesc când sunt pe culoar. Chicotind și arătând cu degetul, obțin din partea celorlalți copii admirația de care au nevoie – toți ajung să știe cum îi cheamă, în special dacă aceasta se întâmplă frecvent.

De la naștere, Copiii Indigo cu nevoie de recunoaștere și de un statut. Dacă nu se procedează corect, ei pot învăța să-și satisfacă aceste nevoi cu riscul de a nu mai accepta educația ce li se dă. Foarte repede observă că, doar cu o strâmbătură, au puterea să-i facă pe adulți să țipe și să urle. Când li se dă o asemenea atenție, se pot simți ca niște regi! În plus, dacă sunt trimiși acasă, aceasta e cea mai bună recompensă, deoarece nu trebuie să-și mai facă temele și pot chiar să se uite la TV, sau să joace jocuri video. Părinții ar fi probabil oripilați de cât de mult timp petrec copiii pe holurile școlilor. Chiar dacă sunt trimiși acasă

cu teme de făcut, acești copii nesupravegheați atrag atenția celorlalți copii, strâmbându-se, sau făcând tot felul de pozne.

Mulți copii ajung la liceu cu goluri importante în cunoștințe, datorită timpului petrecut pe holurile școlilor. De asemenea, mulți copii se mută des cu casa și au lacune și mai mari. Unii dintre acești elevi termină clasa a șaptea, fără ca măcar să știe să citească!

Aceste practici disciplinare vechi încep să se schimbe. Cred cu tărie că părinții pot contribui foarte mult la această schimbare. Părinții trebuie să întrebe la școală ce practici disciplinare se folosesc și trebuie să-și pună întrebări dacă nevoile copilului sunt satisfăcute. Eu fac parte dintr-un comitet care examinează strategii alternative, intervenții și sprijin pentru elevi. Nu mai facem parte din sistemul tradițional, în care se consideră că elevii sunt ciudați, inconstanți, sau cu tulburări mentale, dacă nu stau liniștiți la oră – și în care singura alternativă este să fie trimiși acasă, sau într-o școală cu program de educație specială.

Sunt nevoile copiilor voștri împlinite la școală?

Copiii au nevoie de siguranță, atenție, respect, demnitate și de un loc sigur în care să trăiască. Următoarele întrebări îi pot ajuta pe părinți să decidă dacă aceste nevoi sunt împlinite la școală. Am inclus și niște strategii ajutătoare.

1. Școala copilului tău are un plan de disciplină școlară? Elevii sunt trimiși pe culoar și apoi acasă, ca o soluție la problemele comportamentale? Dacă e așa, sugerează alternative.

2. Care este atmosfera în clasa copilului tău? Lucrările copiilor sunt expuse pe pereți? Profesorul îi salută pe copii cu respect? Profesorul îi laudă pe elevi și are în permanență un comportament pozitiv?

3. Folosește profesorul metode pozitive pentru a le da elevilor forță și sentiment al responsabilității – ca de exemplu, să-i ajute pe alți elevi, sarcini speciale, să organizeze activități extrașcolare etc.?

4. Participă elevii la procesul de luare a deciziilor? Există conferințe conduse de elevi, consilii ale elevilor, ședințe cu clasa? Pot elevii să stabilească reguli în clasă?

5. Există o structură a clasei? Își cunosc copiii responsabilitățile și ce așteaptă profesorul de la ei?

6. Profesorul împarte sarcinile în mai multe părți – și nu cumva îi copleșește pe elevi cu indicații? Elevii cu probleme de atenție trebuie să parcurgă fiecare punct din lecție, pas cu pas – și e posibil să aibă nevoie de un indiciu vizual, cum ar fi un tabel cu rubrici în care să marcheze cu stelute cât mai au de lucrat. Când au un anumit număr de stelute, pot lua o pauză, sau pot lucra la ceva ce le place.

7. Cunosc copiii scopul temelor ce li se dau? Dacă elevul întreabă de ce face ceva, profesorul îi dă o explicație binevoitoare, sau îi arată doar consecințele pe care le va suferi dacă nu se conformează?

8. Au copiii pauze în timpul zilei – astfel încât să nu stea tot timpul jos, făcând ceva?

9. Materialele prezentate sunt interesante și potrivite pentru elevi? Pot ei să ia notițe – fiecare în felul lui – dar totuși să învețe același lucru?

10. Dacă elevii au probleme în înțelegerea materialului, profesorul adaptează sau modifică materialul, astfel încât ei să-și facă tema împreună cu restul clasei?

11. Sunt pretențiile profesorului clare și consecvente? Există un set de consecințe pentru cei care nu urmează regulamentul clasei – sau acest regulament se schimbă, în funcție de toanele profesorului?

12. Structura clasei se schimbă în permanență, sau elevii știu dinainte ce fel de activitate vor desfășura pe parcursul zilei?

13. Dacă copiii nu sunt atenți în clasă, sunt mutați de lângă ceea ce îi distrage – cum ar fi: alt copil, ușa clasei, sau fereastră? Mai participă la activitățile clasei, sau se simt rușinați și separați de ceilalți elevi?

14. Dacă un copil se poartă urât, există un plan pentru a-l trimite într-un alt loc, planificat special pentru a putea fi supra-

vegheat – sau copilul e dat afară pe hol?

15. Profesorul și personalul școlii încearcă să nu se implice emoțional în disciplinare? Asigurați-vă că nu țipă fără încetare la copii, sau că nu le țin predici excesive despre cum să se poarte – deoarece aceasta va hrăni într-un mod negativ nevoia copiilor de atenție și recunoaștere.

16. Copilul e etichetat ca „rău”, sau personalul școlii discută „alegerile nepotrivite” pe care el le-a făcut? Se fac comentarii de genul: „Ce zici, ai făcut o alegere bună? Cum ai fi putut proceda altfel? Care ar fi fost alegerea cea mai potrivită?”

17. Profesorul discută doar despre probleme de disciplină – și nu se concentrează și pe comportarea potrivită?

18. Există semnale vizuale în clasă, care să arate cât de bine progresează elevii – cum ar fi tabele cu stelute, grafice sau diplome?

19. Profesorul le arată copiilor moduri alternative de a aborda un conflict, cât și strategii de autocontrol?

20. Are copilul ocazia să câștige recompense în clasă, pentru că a urmat instrucțiunile și s-a concentrat pe lucrare? Are profesorul un sistem de recompense? Dacă nu, întrebați cum se poate înființa unul pentru copilul vostru, sau pentru toată clasa.

21. Aveți un caiet de corespondență pe care profesorul îl semnează în fiecare zi, astfel încât să știți mereu cum se descurcă copilul la școală și să observați și schimbările pozitive? Examinează el zilnic acest caiet și poartă discuții pozitive cu copilul despre comportarea sa școală.

22. Ce părere aveți despre educație? Este ea importantă? Sprijiniți personalul școlii? Nu vă place profesorul copilului dumneavoastră? L-ați criticat de față cu copilul?

Nevoile copiilor voștri sunt împlinite acasă?

Următoarele întrebări vă pot asigura că atmosfera de acasă îi sprijină pe copii și le dezvoltă calitățile.

1. Credeți că părerile copiilor voștri au valoare și că puteți învăța ceva de la ei? Sau întotdeauna voi sunteți cei care îi învățați și le țineți predici?

2. Ascultați ce povestesc copiii voștri și vă distrați împreună? Vă faceți timp să vă jucați împreună cu copiii mai mici?

3. Le respectați spațiul lor personal și clipele de intimitate?

4. Le oferiți motivații pentru anumite decizii pe care le luați?

5. Vă lăudați des copilul și îi oferiți trei laude pentru fiecare critică?

6. Puteți admite, câteodată, că ați greșit și că vă pare rău?

7. Îl învățați pe copil să aibă respect și compasiune pentru alți oameni?

8. Vă rezervați timp pentru a le releva copiilor diverse aspecte ale lumii înconjurătoare – cum ar fi: „de ce avem nevoie de ploaie?” Îi ascultați, atunci când încearcă să vă descrie viziunea lor despre lume? Ascultați-le explicațiile – chiar dacă informația vă este deja cunoscută.

9. Vă încurajați frecvent copiii – sau nu cumva le explicați de ce nu vor fi niciodată în stare să facă un anumit lucru?

10. Faceți pentru copiii voștri lucruri pe care le pot face și singuri?

11. Le dați copiilor responsabilități în casă și le oferiți variante din care să aleagă, atunci când e vorba de aceste responsabilități?

12. Îi corecțați în permanență pe copiii voștri? Dacă da, corecțați-i doar în chestiuni cu adevărat importante. Este oare chiar atât de important ca acest copil al vostru să se comporte corect în fiecare secundă? Nu vă mai legați de chestiunile minore.

13. Observați când copiii se poartă frumos – și apoi îi lăudați pentru aceasta?

14. Aveți întâlniri de familie regulate, pentru a discuta cine are anumite responsabilități și despre excursiile distractive pe care aveți de gând să le faceți? Copiii voștri joacă un rol important în aceste întâlniri și participă la procesul de luare a deciziilor? În timpul întâlnirilor de familie, puteți chiar să vă puneți de acord asupra consecințelor pentru anumite fapte rele, și/sau asupra recompenselor pentru comportare bună.

15. Le explicați copiilor ce înseamnă emoțiile pe care le

trăiesc și le oferiți diverse moduri de a le exterioriza – sau unele emoții nu sunt exprimate niciodată?

16. Îi ascultați pe copii, atunci când se plâng că sunt singuri sau deprimati – sau când se simt izolați de ceilalți? Sau ziceți că aceste sentimente sunt doar o etapă trecătoare?

17. Știți în mod clar și indiscutabil la ce să vă așteptați când copiii nu se poartă cum trebuie și care sunt consecințele unui asemenea comportament?

18. Le dați copiilor cantități excesive de zahăr și conservanți? Au alergii, sau sunt hiperactivi după ce mănâncă anumite alimente?

Fixarea limitelor și a liniilor directoare.

Părinții nu-i ajută pe copii, explicându-le că sunt „Copii Indigo” și apoi permițându-le să se poarte urât, fără să le impună limite și linii directoare. Chiar și copiii care, în viitor, ar putea să ridice conștiința planetei, au nevoie de îngrădiri. Cu ajutorul lor, copiii învață să se autocontroleze – lucru necesar unei conviețuiri pașnice. Copilul Indigo trebuie să fie corectat și să i se fixeze limite, folosindu-se o metodă care reprezintă noua energie.

Următoarele sugestii sunt strategii eficiente care duc la disciplină – respectând, în același timp, demnitatea copilului:

1. Când dați instrucțiuni, puteți să le formulați astfel: „Am nevoie să mă ajuți, luându-ți pantofii de la ușă, te rog!” Cuvintele cheie sunt: „Am nevoie să mă ajuți ...”.

2. Spuneți-le copiilor că, peste câteva minute, vor trebui să se fie gata pentru o anumită activitate – cum ar fi, să vină la cină.

3. Oferiți-le copiilor cât mai multe posibilități de alegere. Dacă, de obicei, nu vor să vină la masă, spuneți-le că pot alege să vină într-un minut sau două. Nu deviați de la oferta pe care o faceți, dacă ei încearcă să vă dea probleme. Dacă oferă o altă alternativă, care este logică – cum ar fi să vină la masă după ce termină jocul – fiți de acord.

4. Dați explicații scurte legate de motivul pentru care vreți să se facă un anumit lucru.

5. Dați doar o singură indicație o dată – astfel încât să nu-i copleșiți cu prea multe ordine.

6. Stați jos alături de copii și decideți care sunt consecințele unor comportări negative. De exemplu: „Ai obiceiul să-ți lași jucăriile prin casă și eu mă împiedec de ele. Ce putem face în privința asta? Poți să mă ajuti să hotărâsc ce se va întâmpla dacă nu-ți strângi jucăriile?” Urmăriți aceste consecințe.

7. Stabiliți în casă un scaun, sau o zonă liniștită, unde copiii trebuie să meargă când suportă consecințele faptelor lor. Copiii nu trebuie trimiși, pur și simplu, în camera lor, dacă ea e plină de jucării cu care se pot juca.

8. Când trebuie să-i avertizați pentru că nu se poartă cum trebuie, puteți folosi sistemul magic 1-2-3 al lui Phelan: cereți copiilor să înceteze ceea ce fac, apoi numărați până la 3, ca să se oprească. Dacă nu s-au oprit, trebuie să ia o „pauză” pentru penalizare.

9. Scoateți starea emoțională din metodele de disciplinare, neținându-i copilului predici și necertându-vă cu el. Spuneți-le care sunt consecințele: „Tommy, nu o să mă cert cu tine. Nu e bine să lovești pe alții și vreau să iei o pauză acum. Va trebui să stai pe scaunul de acolo.” Concentrați-vă pe consecințe și purtați-vă aproape cu indiferență. Trebuie să aveți grijă să nu-i îmbrățișați în acest timp. Aceasta este o limită – și copiii trebuie să învețe că fiecare acțiune are o consecință.

Dacă țipă și se poartă urât, trebuie să adăugați acest timp, calculând pe ceas, sau bifând o foaie de hârtie. Nu-i certati, ci spuneți ceva de genul: „O să încep să măsoz timpul cât vei rămâne acolo, din momentul în care ești gata.” Când pauza se termină, nu uitați să-i întrebați pe copii de ce li s-a cerut să stea acolo.

10. Puteți pune grafice sau tabele cu stelute acasă, pe frigider, astfel încât, atunci când copiii se poartă frumos un timp, primesc o stelută. Când au suficiente stelute, primesc bonusuri – cum ar fi o excursie mai specială. Acesta e un mod pozitiv de a se concentra pe comportamentul lor.

11. Nu uitați să observați când copiii se poartă bine și laudați-i că au făcut-o: „Sunt mulțumită că ...”, sau „E drăguț că ...”

12. Rugați-l pe copil să repete o acțiune, făcând-o cum trebuie: „Tommy, nu e bine să alergi prin casă cu pantofii murdari. Poți să-mi arăți cum o poți face așa cum trebuie?” Tommy își scoate pantofii. „Mulțumesc, știam că poți. Așa e bine.”

13. Copiii se simt mai în siguranță cu programe regulate și reacționează mai bine dacă au ore regulate de masă, somn și distracție.

14. Amintiți-vă să fiți consecvenți, chiar dacă simțiți că nu aveți energia să urmați planul disciplinar. Altfel, copiii află că nu e nevoie să respecte regulile, deoarece acele reguli se schimbă mereu.

Sper că această informație vă este de folos. Îi încurajez pe părinți să se asigure că școlile oferă sprijin copiilor cu tulburări emoționale – în loc să urmeze practici disciplinare demodate.

De asemenea, cred că părinții ar trebui să-și examineze propriile atitudini față de copiii lor, pentru a fi siguri că manifestă respect față de copii și le oferă oportunități pentru a le da forță. În sfârșit, părinții trebuie să stabilească limite și linii directoare care sunt necesare pentru evoluția și dezvoltarea copiilor lor. Strategiile de mai sus sunt în mod special utile pentru Copiii Indigo – deoarece, în felul acesta, ei pot să-și păstreze statutul și să fie tratați cu demnitate.



Iată-l din nou pe Rober Ocker, un educator îndrăgostit de copiii de toate vârstele:

Să-i onorăm pe cei mici ca pe niște daruri.

Robert P. Ocker

Pe când discutam cu niște copii de grădiniță din Eau Claire, Wiscosin, despre rezolvarea conflictelor, am întrebat clasa: „Ce este violența, copilași?” O fetiță frumoasă, cu stele strălucind în ochi, a răspuns: „E ușor – sunt niște flori frumoase violete. Le miros în fiecare zi și ele mă fac fericită.”

Sufletul meu a radiat de dragoste și pace. Energia ei a transmis înțelepciune și putere. În timp ce ochii mei se afundau în marea de stele a ochilor ei, am spus „Continuă să miroși florile, micuțo. Tu înțelegi pacea. Mă întrebam dacă ai vrea să le spui copiilor ceva despre frică. Putem să o facem împreună, ca prieteni ce suntem”. Mi-a zâmbit și mi-a luat mâna. Ea era un dar.

Noii Copiii Indigo – eu îi numesc Micuții – au venit aici să ne ofere o nouă înțelegere despre omenire. Ei sunt niște daruri pentru părinții lor, pentru planetă și pentru univers. Când îi onorăm pe Micuți ca pe niște daruri, vedem înțelepciunea divină pe care o aduc, pentru ca să ajute la ridicarea vibrației planetei Pământ.

Singurul și cel mai important pas pentru înțelegerea și comunicarea cu noii copii, este să ne schimbăm modul în care gândim despre ei.

Schimbându-vă paradigma pentru a-i onora pe Micuți ca fiind daruri și nu probleme, veți deschide ușa pentru a le înțelege înțelepciunea – ca și pe a voastră. Micuții vă vor onora intenția, iar portalul spre înțelegere va fi deschis.

Fiecare copil care intră în viața voastră a venit ca voi să primiți un dar. În acest fel, Micuțul vă oferă un dar – darul de a experimenta și a împlini Cine Ești Tu.

A trăi din instinct.

Lucrând cu copii de toate vârstele (de la grădiniță la liceu), am observat că cei din clasele primare pot să înțeleagă mai mult decât adulții. Ei au încredere în instincte și în intuiție. Vorbeam despre comunicare cu copiii din clasa întâi, când am fost uluit de darul unui băiețel Indigo. Discutam cât de important este să asculți.

Acest băiat minunat a venit încet la mine și mi-a spus înțelept „Domnul Ocker, *listen* (= ascultă) și *silent* (= tăcut) sunt același cuvânt, doar că literele sunt puse altfel”. Am zâmbit și i-am simțit inteligența. În timp ce ne uitam unul la altul, nu am spus nimic – dar am înțeles totul. Prin cuvintele lui venite din instinct, mi-a transmis cea mai înțeleaptă comunicare.

Copiii Indigo trăiesc din instinct. Este un proces dificil pentru Micuți, care sunt prinși în tranziția omenirii către a trăi din instinct – dar sunt și cei care o instrumentează. Micuții sunt provocați zilnic, deoarece, în multe culturi, aportul instinctual este ignorat. Culturile dominante au o asemenea neîncredere în el, încât copiii sunt învățați din fragedă pruncie să se teamă de trăirile lor instinctive.

Tinerii simt intuitiv că ego-ul lor poate fi un aspect pozitiv al personalității lor și le este necesar pentru a-și rezolva treburile în mod eficient. Cultura noastră întărește acest sentiment. Totuși – și aici Copiii Indigo devin confuși și frustrați – îi învățăm pe copii că este rău să-ți ascuți ego-ul și că trebuie să-și dezvolte personalitatea socială ca pe un scut protector. Apoi, ei se retrag în siguranță în spatele acestor imagini și, ascunși după aceste măști, creează relații pe plan fizic.

Sistemele educaționale, media și persoanele cu nivel cultural înalt spun că dezvoltarea unei „imagini personale” este o chestiune urgentă, de mare importanță. Aceasta este o adevărată otrăvă pentru noii copii.

Astfel de copii care sunt complet lipsiți de cultură, se îndreaptă întotdeauna către ceilalți – părinți, profesori și persoane cu autoritate – pentru îndrumare, direcționare și înțelegerea realității. Adesea, acești copii rămân toată viața cu această orientare înspre exterior – dând atât de puțină atenție vocii interioare a spiritului, încât, curând, instinctele lor sunt uitate. Ca și alții din societatea noastră somnambulă, ei încep să-și calculeze valorile în viață, folosind procese greoaie și adesea pline de neliniște. Aceasta este singura metodă pe care știu să o prețuiască pentru a-și măsura succesul.

Copiii acestor vremuri oferă o nouă conștiință în legătură cu imaginea personală. Ei aduc pe planetă o nouă înțelegere a omenirii și o viziune a vieții instinctuale. Ei vor să trăiască spontan, instinctual – pur și simplu, să fie! Ei vor să spună cuvintele potrivite, fără a se gândi la ele dinainte – și să experimenteze puritatea unei minți neîmpovărate de responsabilități grele și nepotrivite. Ei vor să știe gestul potrivit, comportarea

potrivită și reacția creatoare pentru fiecare situație. Aceasta este imaginea despre omenire, pe care ne-o prezintă. Ei ne cheamă cu putere să avem încredere în sinele nostru, în instinctele noastre, în simțul nostru intuitiv. Acestea sunt drepturile noastre prin naștere ale fiecărei ființe umane.

Având îndrumarea potrivită, copiii Indigo se vor maturiza – nu doar reținând această abilitate, dar și cizelând-o, ca să o transforme într-o artă subtilă. Ei și societatea lor vor trăi instinctual de la un moment la altul – așa cum ne invită pe noi să trăim acum.

Disciplină fără pedeapsă.

Pedepsele nu funcționează în cazul acestor copii. Ele induc frica, duc la judecată, creează atitudini pline de mânie și aduc și mai mult conflict. Acești copii se vor retrage, se vor răzvrăti și se vor scufunda în interiorul lor, plini de ură. Acesta este un pericol pentru sufletul lor și pentru viețile celorlalți.

Evitați pedepsele!

Disciplina îi îndrumă pe copii, oferind consecințe logice și realiste. Ea le arată ce nu au făcut bine, îi fac stăpâni pe situație, le oferă moduri de a rezolva problema pe care au creat-o și le lasă demnitatea intactă.

Experimentarea consecințelor logice și realiste îl învață pe Copilul Indigo că el deține un control pozitiv asupra propriei lui vieți, că poate lua decizii și că își poate rezolva propriile lui probleme. Copiii doresc această îndrumare. Ea le întărește structura lor dominatoare și înțeleaptă și le dă puterea de a fi responsabili, plini de resurse și iubitori. Le permite să fie Cine Sunt Ei!

Acești copii pretind să li se recunoască demnitatea și valoarea. Ei vă citesc intențiile, mai bine decât cuvintele. Au suflete înțelepte și inimi tinere. Tratați-i cu același respect și responsabilitate cu care vă tratați pe voi înșivă. Vă vor onora pentru această călăuzire. Ei vor înțelege – prin comportamentul vostru plin de grijă și sentimentul de compasiune – că, a împărtăși iubirea voastră cu ei, înseamnă să vă iubiți pe voi înșivă și să cinstiți faptul că suntem cu toții Una. De aceea, spuneți ce credeți, credeți ce spuneți – și faceți ce ați spus că veți face.

Lăsați-vă integritatea să vă ghideze! Transmiteți aceste mesaje Micuților – și în ei vor crește semințele bucuriei.

A le oferi posibilități de alegere este o parte foarte importantă a strădaniei noastre de a-i disciplina și încuraja. Dacă vreți ca acești copii să facă alegeri înțelepte, dați-le ocazia să facă multe alegeri – inclusiv unele nu prea bune. Dacă cele nu prea bune nu le amenință viața, sau psihicul, sau nu sunt nesănătoase, permiteți-le să experimenteze consecințele reale ale propriilor greșeli și alegeri greșite – oricât de dureroase ar fi ele.

Cele mai bune cercetări despre lucrul cu copiii și concepte eficiente de lucru cu copiii (și cu toți oamenii) au fost făcute de Dr. Foster Cline și Jim Fay în cartea *Parenting with Love and Logic (A fi părinte, folosind dragostea și logica)*.⁴⁶

Aceste principii funcționează cu copiii. Autorii sunt deschizători de drumuri ai acestei noi paradigme, ocupându-se de ceea ce se întâmplă cu copiii de azi și cum să rezolvăm această situație. Recomand din suflet această lucrare.



Doar pentru profesori

Foarte mulți profesori pe care îi întâlnim, pun aceeași întrebare: „Ce aş putea face în cadrul sistemului de învățământ, pentru a-i ajuta pe Copiii Indigo? Nu pot schimba nimic și simt că am mâinile legate! Mă simt frustrat!”

Jennifer Palmer este profesoară în Australia. Ca toți profesorii din lume, ea trebuie să lucreze în cadrul sistemului, dar este foarte conștientă de noile aspecte ale Copiilor Indigo. Jennifer are diplomă și de profesor și de pedagog. După 23 de ani de experiență, iată cum se ocupă ea de Copiii Indigo din clasa ei.



Cum să-i învățăm pe copii Jennifer Palmer

În clasa noastră ne facem timp să purtăm discuțiile pe care le doresc elevii, inclusiv ce anume așteaptă ei de la profesor. De

obicei, aceasta îi uluiește. Curând, ei descoperă că ceea ce așteaptă de la mine este reciproc valabil – și, ca rezultat, încep să vadă de ce noi, ca profesori, așteptăm anumite lucruri de la ei. Încep să vadă egalitatea și drepturile fiecărei părți.

Trebuie să trăim împreună, ca o familie, timp de un an întreg. Este mai bine să ne punem de acord asupra regulilor de bază, astfel încât toată lumea să știe ce se așteaptă de la ei. În clasa mea, regulile înseamnă mai multe așteptări și drepturi, decât regulamentul tradițional.

Consecințele sunt construite după natura delictului, în loc de a le avea doar de formă, fără relevanță. Toate propozițiile sunt pozitive: nu sunt folosiți termeni ca *nu* și *să nu* Pentru a realiza acest lucru, e nevoie de o săptămână de concepție, gândire și aplicare – în comparație cu vechea listă rapidă de „ce să faceți” și „ce să nu faceți”, care nu s-a mai schimbat de zeci de ani. Dar, prin acest efort, ne așteptăm cu toții să ne distrăm și să creștem cât putem de bine, potrivit cu momentul respectiv.

Le spun elevilor mei întâmplări din viața mea și care pot avea impact asupra relației mele cu ei – cum ar fi: dacă sunt bolnavă, dacă am pierdut ceva, sunt supărată, mă doare capul, sau dacă avem aceleași gusturi în materie de sport. La fel, dacă ei sunt supărați, simt nevoia să-și exprime supărarea, astfel ca toți să înțeleagă. Ne spunem totul și ne sprijinim unii pe alții.

Sunt disponibilă să ascult, nu spun mai departe ce aud, decât dacă mi se permite să povestesc persoanelor potrivite. Pot fi prietena și confidenta lor.

Programa școlară

Unde este posibil, elevilor li se oferă o programă potrivită cu nevoile lor variate și cu îndemânările și cunoștințele lor.

Subiectele, temele și grupurile de învățământ sunt concepute pentru activitățile noastre: de exemplu, lucrul în grup, auto-evaluarea, recapitularea literaturii și mijloace de cercetare. Elevii sunt uneori implicați în alegerea subiectelor și pot alege, în cadrul unor parametri, să urmărească o anumită temă.

Aceasta oferă un nivel înalt și complex de gândire și poate

cuprinde diverse stiluri de învățare. Adesea, studenții care ar fi primit de obicei un anumit sprijin, aleg și teme care cer gândire de nivel și mai înalt.

Deși pregătirea programei cere o muncă enormă, rezultatele sunt, de departe, extrem de avantajoase. Activitățile sunt concepute pentru a se acomoda atât unui mod simplu de gândire, cât și a unui complex – și includ:

- observația
- gruparea, clasificarea
- reformularea, amintirea, recapitularea
- compararea, confruntarea
- înțelegerea
- raționarea, judecarea
- aplicarea
- planificarea
- crearea

Evaluarea poate fi făcută de către elevul însuși, de colegi, sau de către profesor; poate avea diverse forme, cum ar fi: jurnalul de învățare, de prezentare, postere, demonstrații, jucarea de roluri, analiza lucrării, criterii alese/specifice, note scrise, conferințe sau jurnale filmate. Elevii adesea negociază – și dacă profesorul a ales ce anume se verifică, la începutul orei, elevii sunt informați în mod obligatoriu de această alegere. Învățarea împreună este o metodologie folositoare, eficientă și care e folosită pe scară largă de către profesorii de astăzi.

Aceasta este o descriere destul de succintă a felului în care lucrez eu în școli, ca îndrumător și co-creator al învățării și dezvoltării personale a copiilor.



Școli alternative pentru Copiii Indigo

Ceea ce urmează, sunt descrieri a două sisteme de învățământ alternative, existente în toată lumea, pentru Copiii Indigo. Prin „alternativ” înțelegem o alegere ce diferă de sisteme-

le existente, care nu reușesc să vadă nevoile noilor copii de a se face schimbări. Adesea, acestea sunt administrate de către primărie. Totuși, nu toate școlile de stat sunt nepotrivite pentru Indigo. Am văzut schimbări uriașe de conștiință în orașe izolate (de obicei mici), datorate unui director cu gândire avansată, sau a unui sistem care permite profesorilor o flexibilitate mare. Aplaudăm aceste eforturi, dar aceasta nu se întâmplă în mod obișnuit. Voi, ca părinți, puteți spune multe despre școala copilului vostru, folosind punctele prezentate de Cathy Patterson în paginile anterioare.

În sfârșit, am vrea să avem o listă a școlilor din toată lumea, pe țări și orașe. După ce vă uitați la ea, ați putea spune furioși: „Cum ați putut exclude școala cutare sau cutare?”. Recunoaștem că suntem la început și știm doar câteva. De aceea, această carte este doar o *introducere* în subiect. Totuși, vă oferim o cale pe care să obțineți *acum* informații *noi*. Puteți folosi website-ul nostru la www.Indigochild.com ca o anexă la această carte.

Aici puteți aduce o schimbare: dacă simțiți că există și alte sisteme pe care ar fi trebuit să le includem, sau aveți informații despre școli minunate pentru Copiii Indigo în orașul vostru, scrieți-ne. Pe website-ul nostru includem informații noi legate de școli alternative din toată lumea pentru Copiii Indigo. Dacă sugestia voastră este viabilă, noi o vom include în website. Ea va fi imediat disponibilă pentru părinți, pentru ca ei să nu aștepte o altă carte. Aici se dovedește pe deplin utilitatea Internetului! Vrem ca toată lumea să poată avea cele mai recente informații – și nu promovăm anumite școli pentru vreun motiv comercial.

Ați putea întreba: Ce fel de școală ar fi o alternativă?

Răspunsul este o școală care urmărește structurile și sugestiile propuse aici.

Există astfel de școli? Da – și multe funcționează de ceva timp chiar înainte de apariția fenomenului Indigo.

Principalele atribuții ale acestor școli sunt ușor de observat și sunt fundamentale. Ele sunt următoarele:

Elevii sunt respectați – și nu sistemul

Elevilor li se oferă alegeți rezonabile în privința *modului în care* sunt prezentate lecțiile și a ritmului de lucru.

Programa este flexibilă de la clasă la clasă, schimbată adesea în funcție de cei care învață într-un anumit grup.

Copiii și profesorii – nu sistemul – sunt responsabili de stabilirea standardelor de învățare.

Profesorii au o mare autonomie în cadrul propriilor grupuri de elevi.

Nimeni nu respectă cu sfințenie vechile paradigme educaționale. Noile idei sunt întotdeauna bine venite.

Testele sunt schimbate constant și reformulate, pentru a se potrivi cu abilitățile și nivelul de conștiință al elevilor – ca și cu informația predată și absorbită. (Nimic nu e mai rău decât ca elevi străluciți să dea teste vechi, mult sub nivelul lor. Adesea, le vor înțelege greșit, sau le vor elimina mental – și deci nu le vor trece. Testele trebuie să evolueze, odată cu conștiința elevilor.)

În școală s-a încetățenit un mod de a acționa, aflat în continuă schimbare.

Probabil că școala stârnește controverse.

Iată primele două sisteme școlare pe care le cunoșteam când scriam prima ediție a acestei cărți.

Școli naționale Montessori

Scopul nostru nu este doar de a-l face pe copil să înțeleagă – și încă și mai puțin de a-l forța să memoreze – ci să-i activăm și imaginația, astfel încât să-i captăm entuziasmul la maximum.

– Dr. Maria Montessori

Sistemul de școli Montessori este, probabil, cea mai cunoscută școală de acest tip. Cu o tradiție începută la Roma cu centrul de zi al Dr. Montessori în 1907, aceste școli minunate au înflorit într-un sistem național de școli acreditate, cu educatori care îi numesc pe copii „învățăcei independenți”. Societatea Americană Montessori (SAM) a fost fondată ulterior, în 1960.

Aplicarea unică a unor metode revoluționare de învățare

pare a fi fost concepută ca să coincidă cu ceea ce am descris noi ca fiind necesar pentru educația Copiilor Indigo. Iată baza filozofiei lor, așa cum apare într-un material publicat chiar de ei.

Abordarea copilului ca întreg, face ca educația Montessori să fie unică. Scopul primordial al programului Montessori este să ajute fiecare copil să atingă potențialul maxim, în toate aspectele vieții. Activitățile promovează dezvoltarea calităților sociale, evoluția emoțională, coordonarea fizică și pregătirea cognitivă. Programa holistică, aplicată sub conducerea unui profesor pregătit special, permite copilului să experimenteze bucuria învățării, timp suficient pentru a se bucura de proces, asigură creșterea respectului de sine și oferă experiențele din care copilul acumulează cunoaștere.

Abordarea potrivită a sistemului dr. Montessori, adecvată evoluției elevului, a fost gândită să se adapteze fiecărui copil în parte – în loc de a face ca fiecare copil să se adapteze la program. Respectul pentru individualitatea fiecărui copil se află la baza acestei filozofii. Iar acest respect duce la dezvoltarea unor relații pline de încredere.

Organizația Montessori pregătește și profesori. Există acum peste trei mii de școli Montessori particulare, de stat și cu fonduri publice în America. Le puteți găsi în suburbiile bogate, în comunitățile muncitorilor zilieri, în mijlocul orașelor și la țară. Veți găsi copii din cele mai diverse straturi sociale, culturale, etnice și economice.

Aflați mai multe, scriind la:

American Montessori Society (AMS)
150 Fifth Avenue New York, NY 10011
(212) 924-3209

Școlile Waldorf în lume

Școlile Waldorf se preocupă, în cel mai impresionant mod, de calitatea educației. Toate școlile ar face bine să cunoască

Jan Tober și Lee Carroll

filozofia care stă la baza educației Waldorf.

– Dr. Boyer, director al Fundației Carnegie
pentru Educație

Școlile Montessori sunt un sistem alternativ, bine cunoscut. La fel de frecventate și autentice sunt și școlile Waldorf, cunoscute și ca școli Rudolf Steiner.

În 1919, s-a deschis la Stuttgart, Germania, prima școală Waldorf din lume. Prima școală Waldorf din America de nord, școala Rudolf Steiner din New York, s-a deschis în 1928. Astăzi, școala Waldorf este mișcarea educațională non-ecumenică cea mai vastă, cu dezvoltarea cea mai rapidă din lume, având 550 de școli în peste 30 de țări. Mișcarea este foarte puternică în Europa de vest, în special în Germania, Austria, Elveția, Olanda, Marea Britanie și țările scandinave. Există aproximativ 100 de școli în America de nord.

Chiar în 1919, scopul explicit al Școlii Libere Waldorf era să creeze ființe umane libere, creatoare, independente, morale și fericite. Steiner l-a rezumat astfel: „Acceptați copiii cu respect, educați-i cu dragoste și dați-le drumul în lume ca ființe libere.” Credeți că Steiner știa de Copiii Indigo? El a fost cu adevărat un educator cu gândire avansată.

Iată un citat dintr-un articol din *East West Journal*, din 1989, de Ronald E. Kotzsch, Ph.D:

A intra într-o școală Waldorf este ca și cum ai trece prin oglindă, într-un tărâm de povești al educației.

Este o lume surprinzătoare și uneori deconcertantă, de povești cu zâne, mituri și legende, muzică, artă, experiențe de fizică, jocuri în clasă și serbări, manuale scrise și ilustrate de către elevi – o lume fără examene, note, calculatoare, sau televizor. Este, pe scurt, o lume unde majoritatea ideilor și practicilor standard ale educației americane au fost întoarse cu susul în jos.

Aflați mai multe, contactând:

3911 Bannister Rd. Fair Oaks, CA 95628 (916) 961-0927

www.ch.steiner.school.nz/waldir.html

Alte tehnici

Unele dintre următoarele procedee sunt foarte profunde. Ele nu aparțin categoriilor clasice de școlarizare și educație despre care am discutat, dar sunt totuși chestiuni de bază ale învățării umane. Unul dintre lucrurile care mă uimesc este cât sunt de *intuitive* și de *simple*. Totuși, ele sunt adesea uitate și trebuie să ni le reamintească oamenii cu intuiție. Din nou, acestea sunt oferite ca doar câteva dintre nenumăratele metode care se folosesc chiar acum, cu rezultate minunate. Unele vi se vor părea ciudate, dar vi le oferim pe cele care știm, cu siguranță, că sunt eficiente.

Știința iubirii – Energia inimii

Jan și cu mine facem turul lumii, ținând conferințe pe teme de auto-ajutorare. Noi vorbim despre baza celei mai sănătoase atitudini și stări umane – care este *dragostea* pentru sine și pentru alții. Prin această putere uluitoare, plină de energie naturală, se obțin sănătatea și pacea, personalitățile se echilibrează și putem trăi mai mult! Ea este unealta noastră și vorbim despre ea peste tot.

Vă amintiți cuvintele lui Robert Ocker din capitolul anterior? El spunea: „Copiii vor înțelege – prin comportamentul vostru plin de grijă și prin sentimentul de compasiune – că, a împărtăși iubirea voastră cu ei, înseamnă să vă iubiți pe voi înșivă și să cinstiți faptul că suntem cu toții Una”. În cartea aceasta veți citi mereu și mereu despre dragoste. Acum vă vom prezenta un cercetător de sisteme, care are o viziune practică asupra acestui subiect.

Am citit un scurt articol în revista *Venture Inward*⁴² (Căutare interioară) despre ceea ce făcea **David McArthur** – și inimile noastre s-au încălzit. Împreună cu tatăl lui decedat, Bruce, a scris o carte, *The Intelligent Heart (Inima inteligentă)*.⁴⁸ Dl. McArthur, avocat și preot Unitarian, este director al Departamentului de dezvoltare personală și religioasă al Institutului *HeartMath (Matematica Inimii)* din Boulder Creek, California.

Inima inteligentă expune, în detaliu și cu claritate, faptul

că dragostea este cheia tuturor lucrurilor despre care vorbim. În plus, D-l. McArthur scrie că inima este centrul care coordonează efectiv distribuirea energiei în toți centrii corpului nostru. „Semnăturile” electromagnetice ale inimii, măsurate prin electrocardiograme, sunt prezentate în carte și arată, în mod dramatic, caracteristicile frustrării și furiei, în comparație cu cele ale prețurii și păcii. Modelele haotice ale emoțiilor furiei (numite spectru incoerent) sunt complet diferite de modelele ordonate și uniforme (spectru coerent) ale emoțiilor pline de pace.

Această carte este cu adevărat despre dragoste și cum să treci, la cerere, de la modelul haotic la cel ordonat – un proces care, deși se crede că-și are originea în creier, de fapt implică inima noastră – sau, mai exact, acea sensibilitate emoțională pe care noi o numim „inimă”. Informația este practică și minunată de completă. Ea este pentru toți oamenii, nu doar pentru copii. Este un instrument minunat pentru cei care doresc informații practice despre zone emoționale pe care ne este greu să le controlăm.

Apoi, dorim să vă aducem la cunoștință o tehnică numită *Freeze-Frame (Stop-Cadru)*. Pentru a-i respecta pe cei care o practică, nu o vom prezenta aici, deoarece trebuie predată corect, într-un cadru corect și însoțită de o pregătire adecvată.

Exercițiul *Stop-Cadru* a fost creat de Doc Childre și este o tehnică de bază a sistemului *Matematica inimii*. Institutul HeartMath are câteva exerciții de reducere a stresului.

Stop-cadru e conceput să regularizeze ritmul inimii și să activeze modelele de spectru coerent despre care am discutat. Vă încurajăm să contactați organizația HeartMath⁴⁹, dacă vă interesează cartea lui Doc Childre *Freeze-Frame: One Minute Stress Management (Stop-Cadru: Modalitate instantanee de stăpânire a stresului)*⁵⁰, sau cartea lui David McArthur *The Intelligent Heart (Inima Inteligentă)*⁴⁸.

Metoda *Stop-Cadru* ne-a fost sugerată de Pauline Rogers, care ne-a contactat. Ea este o lucrătoare activă și de încredere în domeniul dezvoltării copilului. A primit diploma de excelență în domeniul dezvoltării copilului de la Asociația Administratorilor în Domeniul Dezvoltării Copilului din California și a benefi-

at de bursa Sue Brock în domeniul dezvoltării copilului. Studiile pe care le-a făcut sunt impresionante, arătând că și-a dedicat întreaga viață copiilor. Ea ne-a contactat pentru a ne oferi ajutor în orice mod cu putință.

Am întrebat-o pe Pauline: „Care sunt cele mai bune metode pe care le cunoști și care sunt aplicate azi pentru a-i ajuta pe copii?” Ea ne-a vorbit despre tehnica *Stop-Cadru* de a aborda problemele, ca o metodă pentru toți, inclusiv copiii. A mai vorbit și despre jocuri noi, non-competitive, care se pot folosi în clasă.

Pauline folosește o versiune ușor modificată a metodei *Stop-Cadru* pentru copiii mici, deoarece este foarte simplu de înțeles. Ea spune: „Exercițiul ne învață toleranța, răbdarea și responsabilitatea de a fi conștienți de răspunsuri, la nivelul inimii. Este un mod lipsit de agresivitate în a rezolva problemele și poate fi folosit și pentru luarea deciziilor. Recomand *Stop-Cadru* ca pe un instrument pedagogic și de viață”.



Jocuri ce nu presupun competiție

Pauline Rogers

Un alt mod de a preda toleranța este prin jocuri ce nu presupun competiție. Aceste jocuri se pot găsi în minunatele cărți: *The Incredible Indoor Games Book* (Cartea incredibilelor jocuri de interior)⁵¹ și *The Outrageous Outdoor Games Book* (Cartea surprinzătoarelor jocuri de exterior).⁵² Cu ani în urmă, noi am descoperit că toți copiii învață prin jocuri. Metode folosite pe scară largă și de mare valoare cuprind activități și jocuri reale și curente, pentru a-i învăța pe copii ce înseamnă viața și cum să trăiască împreună. Există destul de multe școli care practică aceste metode.

Munca cu Copiii Indigo trebuie să includă, în mod obligatoriu, toate nivelele de dezvoltare: fizică, mentală, emoțională, socială și spirituală. Abordați copilul „ca un întreg”, altfel riscați să obțineți aceeași dezvoltare dezechilibrată pe care au obținut-o școlile noastre. În prezent, în școlile noastre se predă și se prezintă foarte puțin despre responsabilitatea socială, sau despre

responsabilitatea față de sine. Adulții trebuie să fie modele de comportament.

Alte cărți pe care le recomand de la Planetary Publication sunt: *A Parenting Manual*, *Teen Self Discovery* (Manual pentru părinți. Descoperirea de sine în adolescență) și *Teaching Children to Love* (A-i învăța pe copii să iubească), toate de Doc Lew Childre⁵⁰; *Meditating with Children* (Meditând cu copiii), de Deborah Rozman, *The Ultimate Kid* (Copilul perfect), de Jeffrey Goelitz⁵⁴ și *Joy in the Classroom* (Bucurie în clasă), de Stephanie Herzog⁵⁵.



Discipline Ayurvedice pentru copii

Ați auzit de Deepak Chopra? Este, poate cel mai cunoscut nume în domeniul auto-ajutorării.

Printre alte activități, Dr. Chopra predă „Știința Vieții”, veche de 5000 de ani, numită Ayurveda – un sistem care cuprinde în forță întreaga planetă, pentru ca oamenii să o aplice în mod înțelept în viața de zi cu zi și în sănătate.

Joyce Seyburn, care a lucrat cu Dr. Chopra, a preluat această știință și a aplicat-o în mod special la copii. Noua ei carte, *Seven Secrets to Raising a Healthy Child: The Mind/Body Approach to Parenting* (Șapte secrete pe care părinții trebuie să le cunoască pentru a crește un copil sănătos și fericit: abordarea minte/corp)⁵⁶, îi călăuzește pe cititori prin yoga, respirație, nutriție, masaj și concepte Ayurvedice destinate să-i pregătească pe părinți ca să-și îngrijească mai bine copilul. Joyce vă aduce aici o scurtă prezentare a acestei minunate cărți noi.



***Șapte secrete pe care părinții trebuie să le cunoască
pentru a crește un copil sănătos și fericit:***

abordarea minte/corp

Joyce Golden Seyburn

Cred că îngrijirea copilului vostru oferă baza necesară pen-

tru a rezista la toate schimbările, tot stresul și toate încercările la care vor fi supuși în viață. Iată șapte căi importante pentru a vă îngriji copilul.

Primul secret este să aveți grijă de bebelușul din uter, încă din momentul concepției. Duceți o viață echilibrată, făcând exerciții fizice moderate și regulate, mâncând sănătos, odihnindu-vă suficient și îngrijindu-vă.

Al doilea secret este să aflați tipul minții/corpului copilului vostru, sau dosha*.

Informația despre tipul minte/corp a fost dezvoltată de Ayurveda, „Știința vieții” – un sistem de sănătate preventiv, holistic, vechi de 5000 de ani, din India antică.

Pentru a afla tipul de minte/corp al copilului, observați modelul lui de hrănire și de somn, sensibilitatea la lumină și zgomot și interacțiunea cu ceilalți.

Al treilea secret este să aflați un echilibru între a vă centra în sinele vostru și modul în care îl calmați și mângâiați pe copil. Cea mai bună metodă este printr-un fel de meditație – vocală sau tăcută. Asta, deoarece copiii nu au nevoie de meditație, ci de căi pentru a se centra și a se calma. Altă metodă pentru a atinge acest țel este prin simțuri, folosind muzica, plimbări în natură, aromoterapie, sau altele asemenea.

Al patrulea secret este masajul corporal zilnic, care ajută bebelușul la digestie, îi conferă rezistență la boli și îi îmbunătățește somnul și tonusul muscular. Masajul pentru copiii mai mari și adulți ajută la reducerea tensiunii musculare și eliberează endorfinele de sub piele, ceea ce te face să te simți bine.

Al cincilea secret este să introduceți în programul bebelușilor și al copiilor mai mari, tehnicile yoga și de respirație.

* dosha = principiu fundamental. Există trei principii fundamentale: vata, pitta și kapha, prin care se manifestă în corpul omenesc cele cinci elemente de bază: Eterul, Aerul, Focul, Apa și Pământul. Cele trei elemente guvernează toate funcțiile biologice, psihologice și fiziopatologice ale corpului, minții și conștiinței. Ele acționează precum constituenți de bază și bariere de protecție pentru organism în condiții fiziologice normale. Când se dezechilibrează, ele contribuie la procesul de îmbolnăvire. N. T.

Această practică, pe care o vor folosi toată viața, va îmbunătăți rapiditatea și coordonarea mișcărilor și va regla foamea, setea, somnul și digestia.

Al șaselea secret este să faceți alegerile nutriționale corecte, pentru a servi cel mai bine tipurile individuale minte/corp. Când părinții constituie un exemplu, urmând practicile menționate mai sus, ritmul unei vieți echilibrate și sănătoase va prinde rădăcini în copiii lor.

Al șaptelea secret este să folosiți odihna, masajul, tonicele și dieta, pentru a ușura nașterea copilului, a evita depresia după naștere și a-l ajuta atât pe bebeluș, cât și pe voi.

Îngrijindu-vă copilul și urmând aceste sfaturi, atât voi cât și copilul puteți să vă bucurați de o viață mai liniștită și mai stabilă.



Atingerea – Noi dovezi că ea reprezintă mai mult decât pare.

Poate că nu vreți să vă grăbiți și să urmați un sistem de sănătate vechi de 5000 de ani. Dacă așteptați suficient de mult, va veni el la voi. Al patrulea secret al lui Joyce Seyburn este acum cunoscut de toți.

Într-un articol din revista *Time*, din iulie 1998, intitulat *Atingeți devreme și des*, Tammerlin Drummond⁵⁷ ne oferă următoarele informații:

Studiile de la Institutul de Cercetare a Efectului Atingerii au relevat că bebelușii prematuri, masați cu consecvență de trei ori pe zi, timp de cinci zile, se simt mai bine decât bebelușii la fel de fragili, care nu sunt masați. Bebelușii născuți la termen și mai mari ca vârstă, beneficiază și ei de masaje.

Același articol o citează pe Dr. Tiffany Field, psihologul pediateru din Miami, care a fondat, acum șase ani, Institutul de Cercetare a Efectului Atingerii.

Ea spune că masajul stimulează nervii vagi care, printre al-

tele, declanșează procese care ajută digestia. Ca rezultat al creșterii rapide în greutate, spune Field, bebelușii prematuri masați sunt externati în medie cu șase zile mai devreme, economisind 10.000 de dolari din costurile medicale.

Dat fiind că în SUA se nasc în fiecare an 400.000 de bebeluși prematuri, economiile potențiale sunt clare. La opt luni după naștere, spune Field, bebelușii prematuri, masați, au funcții motorii și dezvoltare mentală superioare.

În capitolul 4, veți găsi metode alternative de vindecare și echilibrare, ca și regimuri de zi cu zi, despre care nici nu ați știut că există.

Le includem aici, deoarece ele funcționează.

Alte povestiri calde și duioase despre Copiii Indigo

Încă o dată, vom încheia cu povestiri adevărate despre acești Copii Indigo speciali. Următoarele povestiri ilustrează substanța și sensul interior al fenomenului Indigo.

Faceți cunoștință cu alți copii de tip nou.

Fiica mea mi-a cerut, acum câteva zile, niște sirop de tuse. Când am ezitat să-i dau, ea mi-a spus: „Știi, mămico, de fapt nu medicamentul mă ajută ... adevărul este că eu cred că va avea efect – așa că el funcționează!”

Altă dată, stăteam lângă mămica unui copil de trei ani, așteptând-o pe fiica mea la lecțiile de călărie. Femeia mi-a spus că fiica ei o înnebunea, punându-i mereu întrebări la care ea nu putea răspunde, iar fetița era foarte nemulțumită. Ea i-a spus mamei: „Tu trebuie să știi toate răspunsurile! Așa spun regulile!”

„Care reguli?” a întrebat mama.

„Regulile mămicii. Trebuie să știi toate răspunsurile”, a insistat copilul.

Când mama a spus din nou că nu are toate răspunsurile, fiica a dat nerăbdătoare din picior: „Nu-mi place să fiu copil!”, a spus ea. „Vreau să fiu mare, ACUM!”

Mai târziu în acea săptămână, fiica era foarte furioasă pe tatăl ei pentru că îi fixase niște limite. I-a spus mâniaasă:

Jan Tober și Lee Carroll

„Trebuie să fii drăguț cu mine! M-ai vrut, așa că m-ai avut. Acum ai face bine să ai grijă de mine!”

Linda Etheridge, profesoară



Soția mea și cu mine îi spunem lui Nicholas, de doi ani, că îl iubim. Uneori, ne spune că și el ne iubește, dar cel mai des Nichoas este de acord cu noi: „Și eu mă iubesc”.

John Owen, tătic



Odată, îngerii mei mi-au spus că și stelele sunt îngeri și că numele lor sunt Îngeri Stelari. Mi-au spus că fiecare stea era îngerul cuiva de aici de pe Pământ. Steaua dorințelor este îngerul tuturor. Îngerii Stelari trebuie să aibă grijă de toată lumea de aici de pe Pământ – orice s-ar întâmpla.

Megan Shubick, opt ani

Capitolul 3

Aspectele spirituale ale Copiilor Indigo

Vă rugăm să țineți seama de următoarea rugămintă: dacă nu sunteți de acord cu metafizica New Age, sau cu discuțiile de spiritualitate în general, vă rugăm să săriți peste acest capitol. Nu dorim ca informațiile conținute aici să vă modifice sentimentele legate de această carte, sau de principiile prezentate în alte capitole. Pentru unii, acest subiect este o prostie și nu se conformează învățăturilor spirituale din lumea occidentală. E posibil să percepeți că el ar conține informații îndreptate împotriva conceptelor și doctrinelor învățate, încă din copilărie, despre Dumnezeu și despre religia oficială. De aceea, el vă poate face să aveți îndoieli dacă să acceptați sau nu informațiile din următoarele capitole:

Dar, pentru alții, acest capitol reprezintă sfântul potir al întregului mesaj!

Noi nu vom face altceva decât să raportăm ceea ce am văzut și auzit. Nu avem nici un fel de interes să vă atragem către o filozofie spirituală anume. Dacă ați observat în carte o atitudine părtinitoare, ea există, dar se referă la dragoste și la comportamentul față de copiii de tip nou – și nu la o anumită religie sau filozofie.

Dacă vă îndoiiți de metafizică, vă rugăm să treceți la capitolul 4, în care ne ocupăm de sănătate, în special de SAD și SADH. Dacă săriți peste acest capitol, nu pierdeți mesajul de bază despre Copiii Indigo.

Pentru ceilalți

Acest capitol conține un grupaj de povestiri din toată lumea și chiar o profeție despre Copiii Indigo ca fiind „cei care știu de unde au venit și cine au fost”.

Personalitatea TV, Gordon Michael Scallion (*Profeții și preziceri*) a prezis sosirea noilor „copii albastru închis” – și există și alți istorici preocupați de spiritualitate, care vorbesc despre preziceri similare, aflate în texte antice.

Este reală reîncarnarea – „viața înainte de viață”? Sunt număratele povestiri cu copii care le spun părinților „cine au fost ei” o fantezie obișnuită pentru o minte bogată și inteligentă – sau o amintire profundă, pe care ar trebui s-o examinăm?

Ce le răspundeți copiilor, atunci când ei spun că au mai fost aici înainte, sau când vă povestesc despre „prieteni lor, îngeri”, sau alte aspecte spirituale, care nu au fost învățate din nici o sursă pe care voi le-ați oferit-o? Ce faceți, atunci când încep să vă corecteze doctrina religioasă? Ce faceți în acest caz?

Am dori să avem răspunsuri la toate aceste întrebări. Vă putem spune că nu trebuie *niciodată* să-i ridiculați pe copii pentru că vă dau aceste informații. Dacă sunt împotriva sistemului vostru de credință, pur și simplu, ignorați-le. Totuși, noi personal ne-am lua repede creioanele în mână! Aceste „mesaje” se vor selecta în timp și s-ar putea să nu afecteze învățătura religioasă de mai târziu. Majoritatea copiilor uită asemenea episoade, după vârsta de șapte ani. În privința religiei avem dovezi solide că puștii abia așteaptă să meargă la biserică. Această preocupare spirituală este un atribut absolut nou al copiilor – și merită să fie consemnat. Înainte de a începe, să definim câțiva termeni care vor fi folosiți în acest capitol:

– **Viața trecută:** ideea că sufletul uman este etern și că, în timp, un suflet etern trăiește mai mult decât o singură viață umană.

– **Karma:** energia unei vieți trecute, sau serii de vieți trecute, despre care se crede că va ajuta la formarea potențialului de învățare și a trăsăturilor de personalitate din viața curentă.

– **Aura:** forța vieții din jurul unei persoane, care poate fi uneori „văzută” intuitiv și care are diverse culori cu o anumită semnificație.

– **Vibrație:** numită și „frecvență”. *Vibrația înaltă* este un termen folosit pentru a descrie o stare iluminată de a fi.

– **Vechea energie:** vechile căi și moduri de existență, adesea descriind o stare neiluminată.

– **Lucrător întru lumină:** o persoană cu înaltă vibrație, care este iluminată și face o lucrare de înaltă spiritualitate. În mod normal, expresia este folosită pentru a descrie un laic.

– **Reiki:** un sistem de echilibrare a energiei.

Jan și cu mine o respectăm mult pe următoarea persoană pe care v-o prezentăm – și care este o savantă. Activitatea ei în domeniul homeopatiei ne-a impresionat și chiar ne-a echilibrat de câteva ori. **Melanie Melvin, Ph.D., RSHom, DHM***, expertă în homeopatie, este consilier de talie mondială și membru al Institutului Britanic de Homeopatie. O găsiți pe Internet la www.drmelanie.com.

Activitatea ei acoperă multe subiecte, dar Melanie își consideră munca ferm ancorată și încadrată în tărâmul spiritual.



Respectul față de Copiii Indigo
Melanie Melvin. Ph. D.

Copiii Indigo au venit în această viață cu mult respect față de ei înșiși și cu convingerea de nezdruccinat că ei sunt copiii lui Dumnezeu. Copilul vostru Indigo va fi foarte nedumerit și necăjit dacă voi nu aveți aceeași cunoaștere – și anume, că și voi sunteți, în primul rând, o ființă spirituală. De aceea, este extrem de important să vă respectați pe voi înșivă. Nimic nu-l îndepărtează pe un Indigo mai repede decât părinții care nu câștigă respectul copilului lor – și care îi cedează copilului puterea și responsabilitatea parentală.

Când fiul nostru, Scott, avea doi ani și jumătate, a alergat în bucătărie cu capul înainte, pe punctul de a cădea pe podeaua udă pe care tocmai o spălasem. Încă în genunchi, mi-am întins brațul ca să-l feresc să nu alunece și să nu cadă. El s-a ridicat la înălțimea lui maximă, s-a uitat în ochii mei și cu multă putere și

* membră a Societății Regale de Homeopatie, Doctor în medicină homeopatică.

hotărâre a spus: „Nu-l împinge pe Scottie”. El percepușe că nu i se acordase respectul cuvenit și își susținea cauza.

Am fost impresionată de spiritul neînfrânt existent într-un trupușor atât de mic!

Nu puteți să vă prefaceți față de copiii voștri. Respectul de sine trebuie să vină din interior. Dacă încercați să urmați tehnicile recomandate de un „expert”, acești copii vor simți.

Trebuie să fiți sinceri și să fiți întru totul cine sunteți voi cu adevărat. Trebuie să fiți un model pentru copiii voștri. Copiii învață cel mai mult imitând exemplul dat de părinții lor, nu din cuvinte. Dacă acești copii simt că exemplul părinților nu se bazează pe integritate, se vor îndepărta. Oricum, ei nu îi vor imita complet pe părinții lor – pentru că, în mod clar, ei au propria lor identitate.

Un exemplu al unei mame care încearcă să „se prefacă” față de fiica ei, s-a petrecut când fiica ei se juca cu a mea. Mama a venit să o ia pe fetița de trei ani, care era foarte independentă și cu o voință de fier. Ea a încercat să fie foarte drăguță și i-a spus de mai multe ori fiicei că era timpul să plece. Dar nu avea nici un fel de autoritate în fața fiicei, care simțea doar dispreț pentru slăbiciunea mamei sale.

În acest timp, mama devenea tot mai frustrată și mai furioasă, dar continua să vorbească frumos și pe un ton rugător. În cele din urmă, n-am mai rezistat și i-am spus fetei: „Dacă nu pleci acasă când vrea mama ta, ea nu te va mai aduce data viitoare când o să vrei să ne vizitezi”. Fetița s-a uitat la mine, a înțeles și a plecat cu mama ei.

Dacă mama ar fi fost cinstită și ar fi avut forță și respect față de ea însăși, ar fi spus, pur și simplu: „Trebuie să merg acasă. Ce mai ai de făcut, înainte să plecăm?” Totul ar fi decurs mult mai lin. Când Copiii Indigo simt că te adresezi lor de pe o poziție de integritate și respect, ca și unor oameni cu drepturi egale, sunt mult mai dornici să coopereze și să negocieze cinstit cu voi. Dacă simt o atitudine de manipulare și vinovăție, se supără rău.

Respectați-vă pe voi înșivă, respectați-i pe copiii voștri ca

pe niște ființe spirituale egale și, în schimb, așteptați respect de la ei. Când au văzut că alți copii vorbesc cu părinții lor pe un ton lipsit de respect, copiii mei mi-au spus: „Mami, tu nu ne-ai permite niciodată să facem așa ceva!” și m-au respectat și m-au apreciat pentru asta. Una dintre cele mai frecvente greșeli pe care le văd la părinții moderni este că se străduiesc „să nu rănească, sau să-și agreseze” copilul din punct de vedere psihologic. Dar ce se întâmplă cu răul pe care îl faceți când dați frâu liber copiilor, într-o lume care este prea mare pentru ei, pentru a se descurca fără îndrumarea părinților lor?

Vedeți-i pe copiii voștri ca fiind egali cu voi pe plan spiritual, dar fiți și conștienți de faptul că, de data asta, voi sunteți părinții – și, deci, că vă aflați în poziția de a vă asuma responsabilitatea. Copiii nu sunt lăsați să conducă, dar sunt respectați. Li se oferă alegerile și libertatea pe care sunt capabili să o primească. De exemplu, li se permite să aleagă ce ar vrea să mănânce din ceea ce ați pregătit pentru masă, sau vă pot ajuta să alegeți ce feluri de mâncare să pregătiți. Totuși, nu sunteți bucătarul lor personal, ca să pregătiți pentru fiecare altă mâncare. Am văzut mame distrugându-se, în încercarea de a-i mulțumi pe toți. Aceasta este o lipsă de respect față de ele. Dacă un membru al familiei este sacrificat, celorlalți membri nu le poate fi bine. Familia trebuie să-și sprijine fiecare membru.

Cei mai furioși copii pe care i-am văzut, ca psiholog și homeopat, sunt cei pentru care părinții nu au stabilit niște limite. Am văzut copii care își înfurie la maximum părinții, pentru ca aceștia să stabilească, până la urmă, niște limite în privința comportamentului copiilor lor. Dacă îi permiteți copilului să vă controleze, înseamnă că renunțați la rolul vostru de părinte.

Când fiul nostru avea doi ani, i-am spus să nu atingă ceva de pe măsuta de servit cafeaua. El a atins-o, doar ca să mă testeze. Am știut că este un test și l-am lovit peste degete. El a atins-o din nou, și din nou și din nou, și l-am lovit de fiecare dată. Plângea de mi se rupea inima – dar știam că, dacă cedez, va fi lovit și mai rău. Ar fi însemnat că l-a învins pe părintele lui, care trebuie să fie mai puternic, mai mare, mai de încredere și capabil

să-l ocrotească – iar acest lucru este înfricoșător pentru un copil! După acel incident ne-am îmbrățișat – el era fericit și altădată nu a mai fost nevoie să meargă atât de departe. Dacă aș fi cedat, ar fi trebuit să repetăm acel scenariu de multe, multe ori, înainte de a învăța lecția de a fi puternică, de a nu mă lăsa înduișoată cu ușurință și de a putea vedea lucrurile în ansamblul lor.

Atunci când un Copil Indigo se comportă într-un mod sfidător, înseamnă că nu se simte respectat, sau simte că nu vă respectați pe voi înșivă, cedându-le lor puterea voastră. E posibil ca, din când în când, orice copil să vă testeze autoritatea. Respectați-vă pe voi înșivă și pe copilul vostru – și nu veți greși. Respectul se bazează pe dragoste. Dacă vă iubiți copiii cu adevărat și nu așteptați ca ei să vă împlinească nevoia de a fi iubiți și acceptați, atunci beneficiul va fi maxim pentru toți cei implicați.

Libertatea de alegere

Libertatea este foarte importantă pentru Copilul Indigo. Libertatea adevărată merge împreună cu responsabilitatea pentru alegerile făcute. Aceste alegeri trebuie să fie în concordanță cu nivelul de maturitate al copilului. De exemplu, ca pre-adolescentă, fiica noastră, Heather, a fost invitată la Disneyland cu familia prietenei ei. Dar ea era răcită, iar părinții prietenei obișnuiau să fumeze în mașină, ceea ce întotdeauna îi făcea rău lui Heather. De asemeni, ea tocmai fusese la Disneyland și nu era chiar sigură că mai voia să cheltuiască iarăși niște bani. Totuși, pentru orice copil e greu să renunțe să meargă la Disneyland și nu dorea să o dezamăgească pe prietena ei.

Era dezorientată, copleșită de faptul că nu știa ce să facă și nici nu se simțea bine. Știam că era un test prea greu pentru nivelul ei de judecată – iar ea chiar voia să stea acasă, dar nu putea spune nu. Așa că i-am spus că trebuia să stea acasă. A plâns de dezamăgire, dar apoi s-a simțit ușurată și, mai târziu, mi-a mulțumit că nu am lăsat-o să meargă.

Tot așa s-a întâmplat când Heather avea optsprezece ani și tocmai își revenise dintr-o infecție virală – chiar la timp pentru a merge la balul de absolvire care se desfășura de sâmbătă

noaptea, până duminică dimineața devreme. Duminică noaptea urma să se ducă cu prietenii ei la o discotecă, la o oră de drum cu mașina. Nu prea voia să se ducă, pentru că weekend-ul fusese foarte aglomerat. Știa că boala poate să-i revină, dar distracția pe care o aștepta merita acest risc. I-am spus că e liberă să stea acasă dacă dorea și a răspuns ferm că pleacă – așa că i-am respectat decizia.

În ambele cazuri, i-am respectat dorințele de bază, am intervenit când am simțit că avea nevoie de ajutor – și m-am retras când a luat o decizie fermă. În ambele cazuri a fost nevoie de respect și discernământ. Heather a câștigat experiență din ambele situații. Dat fiind că a fi viu înseamnă a câștiga experiență, nu există alegeri greșite, deoarece noi acumulăm înțelepciune, indiferent ce anume alegem. Ca părinți, trebuie să îndrumăm, să educăm, să încurajăm – dar, cât de des este posibil e bine și să le permitem consecințelor naturale și logice să le dea copiilor noștri o lecție. În special Copiii Indigo vor fi foarte sfidători, atunci când simt că li se impune voința altcuiva.

Copiii Indigo simt deja că ei sunt diferiți de ceilalți. Etichetele de hiperactivitate și SADH îi fac să creadă că sunt diferiți de ceilalți – dar într-un mod negativ. Aceasta duce la descurajare, depresie, și un cerc vicios de comportament și stări de spirit negative, care îi privează de potențialul și talentele lor.

Există o durere emoțională în spatele incapacității lor de a sta liniștiți, sau de a se concentra. Când sunt tratați ca fiind copii răi, mai întâi se înfurie că nu sunt apreciați la justa lor valoare. Totuși, ca și în cazul spălării creierului, până la urmă o asemenea atitudine câștigă teren. Un Copil Indigo de acest fel era o fetiță blondă cu ochi albaștri și înfățișare angelică. Ea tocmai venise la școala Montessori și avea patru ani. Făcea crize și țipa foarte tare, încât vecinii veneau să vadă ce-i făceau profesorii bietului copil! Totuși, „îngerășul” era cel care îi lovea cu picioarele pe profesori și îi teroriza pe ceilalți copii, în timp ce-și urmărea performanța în oglindă, cu mare satisfacție!

Această fetiță era furioasă pe mama ei, pentru că nu o respecta și nu-i dădea libertate. Era furioasă pe profesorii ei, pen-

tru că-1 dădeau prea multă libertate ca să fie violentă cu ceilalți. Această mică Indigo nu era prea impresionată de adulții din viața ei. Ea se simțea mai capabilă și mai deșteaptă pe un anumit nivel – și minimalizată pe altul – așa că a pornit să demonstreze cine e mai tare! În secret, spera că cineva va profita de această ocazie.

Este întotdeauna mai ușor pentru un profesionist din afară, care nu e implicat emoțional, să fie detașat și să vadă în perspectivă. Așa că, în timpul întâlnirilor noastre, primul lucru pe care l-am făcut a fost să stabilesc cine conduce. Am fost fermă, plină de iubire, corectă și plină de respect – și am așteptat aceleași lucruri de la ea. Al doilea lucru pe care l-am făcut a fost să-i dau un remediu homeopatic. Aceasta îmi ușurează mult munca de psiholog. Medicamentul stimulează celelalte corpuri să reechilibreze lipsa de armonie. A doua zi după ce i s-a dat medicamentul, profesorii au venit să vadă ce s-a întâmplat, pentru că apăruse un miracol: Angel era chiar un înger – fără crize, fără lovituri, fără să mai terorizeze pe cineva!

Totuși, știam că treaba mea nu se terminase. Acum că Angel era echilibrată, trebuia să lucrăm cu adulții; altfel, mediul o va scoate din nou din starea de armonie și, a doua oară, ea nu va mai reacționa la fel de prompt. Ea avea nevoie ca mama ei și profesorii să fie puternici, fermi și plini de iubire, astfel încât ea să poată avea încredere în ei și să se simtă în siguranță, pentru ca să-și vadă de treaba ei. Toți avem nevoie de un sentiment inițial de siguranță, înainte de a face ce avem de făcut.

Când furia ei s-a muiat, rana din interior a ieșit la suprafață – ea simțea că ceilalți copii o urăsc și că era altfel decât ei – însă într-un mod negativ. Un alt remediu homeopatic pentru a-i atenua supărarea și sentimentul de alienare, cât și puțină consiliere profesională, au ajutat la vindecarea rănilor emoționale. Printre altele, ne-am concentrat și pe învățarea unor reguli de comportament în societate.

Nu vrem ca acești Copii Indigo să fie ca toți ceilalți – dar a fi diferit este cu totul altceva. Câteodată, ei se simt singuri și că nu fac parte dintr-un grup – iar asta doare. Totuși, a le spune că

ei nu sunt diferiți nu-i ajută cu nimic – ei știu că sunt. În loc de asta, ajutați-i să vadă că diferența le conferă valoare. Întrebați-i dacă ar vrea să fie ca toți ceilalți, dând exemple specifice; ei vor spune nu. Aceasta le amintește de alegerea lor de a fi cine sunt.

Copiii Indigo sunt independenți

În general, Copiii Indigo sunt independenți.

Deci, când o iau pe calea lor, nu considerați că acesta e un afront personal. Intensitatea tenacității cu care acționează este admirabilă, dar e posibil să o percepeți ca pe un tren uriaș, care se îndreaptă spre voi!

Soțul meu și cu mine am văzut o mamă și o fetiță într-un restaurant. Mamei i se părea firesc ca fiica ei să aștepte liniștită, cât timp ea își lua micul dejun. Probabil că mama se gândea la propria ei copilărie, când te așteptai din partea copiilor să fie văzuți, dar nu auziți. Este în firea unui copil să se agite; ei au multe de învățat. În cazul Copiilor Indigo, aceasta se amplifică; ei au un puternic simț a ceea ce au de făcut.

Această fetiță, probabil de vreo trei ani, fusese așezată într-un scaun înalt de lemn, fără măsuță protectoare, deoarece scaunul trebuia tras la masă. Dar scaunul era prea înalt pentru masa unde stătea mama, așa că ea l-a lăsat la jumătate de metru distanță, ca fiica ei să nu se poată urca pe masă. Mama ne-a spus că se aștepta ca ea să stea acolo cuminte, pentru că așa i se spusese. Soțul meu, Sid, și cu mine am observat copilul un minut sau două, ne-am uitat unul la altul și, simultan, am spus: „Indigo”.

Observasem privirea intensă și nonșalantă din ochii copilului și faptul că ea se simțea egală cu adulții din cameră. Nu era timidă sau speriată și nu o preocupa gândul dacă suntem sau nu de acord cu ea. Stătea în picioare în scaunul ei înalt.

Nu stătea în picioare ca să o sfideze pe mama ei; nu știa că face ceva rău. Stătea în picioare, dintr-o motivație interioară. Deși stătea destul de sus, nu-mi era teamă că va cădea și nici un a căzut; avea un echilibru perfect. Avea o încredere totală în ea însăși și ne-a inspirat și nouă încredere în noi.

Eram îngrijorată de mama ei. Dacă ea se aștepta să se des-

curce cu acest copil, aplicând ideile ei depășite, atunci urma să aibă o mare problemă. I-am spus mamei, accentuând cuvintele: „Fetița știe ce vrea!”, sperând că se subînțelege că aceasta este o calitate. Mama a răspuns: „Mie-mi spui?”, cu un amestec de exasperare și mândrie.

Copilul a auzit tot ce spuneam, nu s-a jenat de loc și a continuat să se manifeste cum voia – să facă propriile ei alegeri, urmându-și propria intuiție, propriile valori, motivații și propriul discernământ. Dacă mama i-ar fi dat fiicei ceva de făcut și i-ar fi comunicat îngrijorarea ei în legătură cu posibilitatea de a cădea, probabil că ar fi ajuns la un compromis și amândouă ar fi fost fericite.

Atâta timp cât independența plină de încredere în sine a Copilului Indigo e temperată de grija pentru ceilalți, este foarte bine să nu-i inducem sentimentul de vinovăție, frică de părerea celorlalți și lipsă de încredere în propria-i intuiție – stări cu care s-au confruntat generațiile anterioare.

Ei sunt ceea ce mănâncă

Iată un alt domeniu în care copiii cei noi nu ne moștenesc. Pentru ei nu este important ce mănâncă. Ei au tendința de a nu mânca mult – ceea ce reprezintă o mare grijă pentru mare parte din părinți. Asta e o ciudățenie, ținând cont de cât de atenți suntem, majoritatea dintre noi, când e vorba de greutatea noastră! Ei mănâncă ce au nevoie pentru a-și întreține corpurile; nu mor de foame.

Ficatul lor poate metaboliza mai multă mâncare nesănătoasă decât al nostru, deși mulți dintre ei preferă hrană vie, legume și fructe, alături de carne și pește. Ei au tendința să mănânce cantități mai mici și nu-și fac griji pentru masa următoare. Acești copii nu reacționează la învinuiri, șiretlicuri, frică sau manipulare – așa că, dacă apeleți la aceste tehnici, veți pierde respectul lor. Dacă sunteți îngrijorați, sau vreți să-i informați despre caracteristicile nutritive ale unor mâncăruri, vorbiți cu ei. Apoi, retrageți-vă și lăsați-i să facă propriile lor alegeri. Înțelepciunea corpului lor le va spune mult mai clar ce au nevoie, dacă

nu sunt plini de motturi și frici, de ce anume „trebuie” și ce „nu trebuie”.

În anii '70, s-a făcut un experiment cu mulți copii de doi ani și jumătate, sau mai mici. De fiecare dată când mâncau, li s-a oferit o mare varietate de mâncăruri. Li s-a permis să aleagă ce le plăcea, fără a fi admonestați. În ciuda a ce se așteptau cercetătorii, copiii au ales diverse mâncăruri nutritive și nu au exagerat cu dulciurile. Un copil care avea rahitism a băut ulei de pește, până s-a vindecat. Dacă copiii din anii '70 au procedat astfel, de ce să nu avem încredere că noii Copiii Indigo vor alege ce anume au nevoie corpurile lor?

Din inimă

Acești copii au compasiune față de celelalte ființe vii: plantă, viață în general, animale, plante și ceilalți oameni. Ei reacționează față de cruzime, nedreptate, neomenie, prostie; asprime și lipsă de sensibilitate. Deși doresc să aibă tot felul de lucruri, ei nu sunt materialști (dacă nu sunt răsfățați) și, de obicei, sunt generoși.

Cercetările în domeniul psihologiei indică mereu că părinții care sunt sensibili și își ajută copii, au, la rândul lor, copii care sunt sensibili și îi ajută pe alții.

Rezultate recente arată că atunci când cineva îl ajută pe altul, ritmul inimii celui care ajută scade. Cei care nu vor să ajute, au ritmuri cardiace mai ridicate. În plus, cei care ajutau (fără să devină servitorii nimănui!) o făceau – chiar și atunci când ar fi putut să nu o mai facă. Ei ajutau, pentru că așa le spunea inima.

Spus mai simplu, copiii care erau dornici să ajute, se dedicau complet și aveau ritmuri cardiace scăzute. Ei erau mai sănătoși din punct de vedere emoțional, mental și fizic și se încadrau mai bine pe plan social. Cei care erau mai puțin altruști, se dovedeau a fi întotdeauna cei mai nefericiți. Copiii dornici să ajute erau siguri pe ei și nu erau considerați de ceilalți ca ținte ușoare, cărora să li se ceară, în mod excesiv, ajutorul.

Cercetările indică și faptul că din compasiunea față de ceilalți se naște o ținută morală înaltă.

Empatia se învață, atunci când ești tratat cu compasiune. Respectați abilitatea înnăscută a copiilor voștri de a supraviețui și de a-și atinge potențialul. Ei au venit cu probleme și abilități speciale pentru a experimenta. Nu vă faceți griji pentru ce au ales. Mai bine aveți încredere în înțelepciunea planului și oferiți în permanență îndrumare și sprijin. Fiți voi înșivă și admiteți că aveți probleme și faceți greșeli; atunci, ei se vor simți liberi să facă același lucru. Fiți cinstiți în privința emoțiilor voastre. Spuneți-le că îi iubiți.

A-i ajuta pe ceilalți nu numai că vine din inimă – dar este și bine pentru inimă. Avem dovezi concrete că altruismul este sănătos din punct de vedere emoțional și fizic! Chiar înainte de a avea abilitatea de a exprima prin cuvinte principii morale, sau de a le conceptualiza, copiii vor da dovadă de empatie.

Fiul meu, Scott, a arătat acest lucru la șaptesprezece luni. Mă simțeam rău, eram la capătul puterilor și am început să plâng. Când Scottie mi-a văzut lacrimile, am încercat să plec, dar m-a întrebat de ce plâng și i-am spus că sunt supărată. Mi-a cerut să-l iau în brațe și a început să arate tablouri pe pereți și jucării care m-ar fi putut interesa. Aceasta era exact ceea ce făceam eu ca să-l ajut să-și schimbe starea când era supărat. El făcea pentru mine ce făcusem eu pentru el – și funcționa!

Cu altă ocazie, când Heather voia să-mi atragă atenția, i-am spus: „Mami nu poate veni acum”. Scottie era acolo și a spus cu hotărâre:

„Dar ea are nevoie de tine!” El avea sub trei ani și Heather avea cam opt luni. Chiar și copiii mici pot citi nevoile emoționale ale altora.

Dezvoltarea morală se naște din compasiune. Codul etic vine din inimă, nu dintr-un set rigid de reguli. Într-un moment de criză, inima și nu capul e cea care conduce. Curajul și neînfricarea sunt rezultatul unui sentiment normal de lipsă de egoism și dorință de a te sacrifica pentru binele celuiilalt – și nu provin din gândirea logică, ce aduce argumente pro și contra.

În cele din urmă, nu gândirea este cea care ne determină să facem ceea ce trebuie, ci inimile noastre.

Voință puternică, suflet puternic.

Acești copii sunt foarte hotărâți să obțină ceea ce vor. Partea grea este când te bat la cap până ce obțin ce vor! E mai bine să spui: „O să mă gândesc la asta!”, decât să spui imediat *nu*. În general, ei au motive solide pentru ce vor – ceea ce te poate face să-ți schimbi răspunsul și să cedezi.

E mai bine să le ascuți motivele și apoi să te gândești bine, înainte de a răspunde. Dacă spui *nu* și apoi revii, vor învăța repede să te piseze până obțin ce vor. Aceasta nu înseamnă să le dați tot ce vor – ci, mai degrabă, să luați în serios ce spuneți, atunci când răspundeți *da* sau *nu* la cererea lor.

Simțul responsabilității

Regula de bază este să aveți reguli mai puține și mai multe linii și principii care să vă dirijeze comportamentul. În cazul în care Copiii Indigo au valori și principii, ei pot concepe cel mai bun mod de a acționa. Ajutați-i să-și dezvolte un cod etic, venit din inimă. Când nu sunteți de față, acțiunile și deciziile lor vor veni din dragoste, în totală opoziție cu situația de a depinde de o persoană care să le spună ce să facă – sau de a aștepta până când acea persoană pleacă, pentru a putea face exact ce vor.

Majoritatea oamenilor nu reacționează bine la ordine. Mai bine să fiți un consilier și un confident iubit și în care au încredere, decât să fiți cel care impune disciplina.

Definiți limitele, înainte de a le impune. Adoptați cerințele la nivelul copilului, acceptați iresponsabilitatea copilărească și lăsați consecințele naturale și logice să-l învețe pe copil. Discutați problemele cu copiii voștri și permiteți-le să-și spună părerea. Aveți încredere în ei – și, astfel, e mai mult ca sigur că veți putea avea încredere în ei.

Dragostea este cheia

Amintiți-vă că și copilul vostru a avut cam tot atâtea vieți ca și voi (mai mult sau mai puțin) și, prin urmare, este o ființă spirituală în aceeași măsură în care sunteți și voi – cu experiențe

personale, talente, karmă și trăsături de caracter. Copiii voștri s-au reîncarnat ca să fie cu voi. Ei v-au ales ca părinți, pentru a învăța anumite lecții, pentru a câștiga experiență, pentru a-și dezvolta anumite aspecte ale caracterului – și ca să lucreze pentru a-și întări zonele mai slabe ale dezvoltării spirituale.

Aceasta nu vă absolvă de responsabilitățile voastre ca părinți, dar vă absolvă, categoric, de răspunderea pentru ceea ce devin copiii voștri. Ca ființe spirituale, ei sunt egali cu voi. Ei au ales să fie copiii voștri de data aceasta; poate că voi ați fost copiii lor în altă viață. Știți cum spun adesea părinții: „Așteaptă până o să ai și tu copii. Sper să semene cu tine!” Probabil că de aceea copiii voștri sunt, de data aceasta, copiii voștri! Semănăm mai mult cu copiii noștri, iar ei seamănă mai mult cu noi, decât am vrea să recunoaștem.

Cea mai bună ocazie pe care o avem pentru a evolua este în cadrul relațiilor noastre cu ceilalți. Dar noi ne dăm seama cine suntem, numai prin felul în care ne vedem pe noi înșine reflecți în ei. Dacă puteți considera problemele pe care le ridică copiii voștri ca pe niște ocazii pentru dezvoltarea caracterului – atât pentru voi, cât și pentru ei – veți descoperi că ele sunt mult mai puțin supărătoare. Când ne îngrijorăm, ne învinovățim, sau încercăm să scăpăm de provocările pe care ni le oferă copiii noștri, noi nu facem altceva decât să sporim dificultățile. Analizați ce anume vă este greu de suportat în relația cu copiii voștri; apoi conștientizați ce lecție reprezintă aceasta pentru voi. Când veți proceda astfel, nu vă veți mai lupta cu copilul, iar relația dintre voi se va îmbunătăți. Amintiți-vă să vedeți partea de umor din orice situație sau relație și să simțiți dragostea pe care i-o purtați acestei ființe umane, care este foarte specială pentru voi.

Simțiți-vă onorați pentru că ei v-au ales pentru un anumit motiv – și ridicați-vă la înălțimea situației. Oferiți-le timpul vostru, atenția voastră și pe voi înșivă; aceasta este dragostea. Copiii își amintesc evenimentele importante petrecute cu voi, dar nu-și amintesc cât de dese au fost. Așa că, dați-le din plin, ori de câte ori puteți.



Acum se întoarce **Robert Ocker**. Ca educator și „specialist în probleme de inimă”, are și alte informații.



O călătorie făcută cu inima

Robert P. Ocker

Pe când lucram cu un grup de copii de școală generală pe tema controlării furiei, i-am rugat să scrie despre o experiență semnificativă din viața lor. Apoi, copiii au discutat aceste răspunsuri între ei.

Intenția mea ca moderator era să-i ajut pe copii să se concentreze pe auto-apreciere.

Un băiat din clasa a opta s-a ridicat, sigur pe el, și a întrebat: „Știți care a fost experiența cea mai semnificativă din ultimii 100 de ani?” Copiii s-au uitat unul la altul, apoi la mine și au spus *nu*. Acest Copil Indigo a răspuns cu sinceritate: „Eu?”

Ceilalți copii din grup au început să râdă, așa cum fac copiii de această vârstă când nu se simt la largul lor, sau nu înțeleg ceva. Am simțit energia din cameră cum coboară la o vibrație mai joasă. Cu blândețe și respect, m-am apropiat de acest copil minunat și m-am uitat, cu înțelegere, în ochii lui derutați. Am spus cu respect: „Chiar așa și e! Mă bucur că ești aici. Suntem recunoscători pentru povăța pe care ne-ai dat-o — și anume, că i-ai învățat pe cei din grupul tău că râsul și pacea înving furia. Îți mulțumesc!” Copilul Indigo a răspuns zâmbetului din ochii mei cu un zâmbet cald și a râs. Din nou energia din cameră s-a modificat. De data aceasta era o energie a păcii.

Încrederea Copiilor Indigo este un factor major în determinarea succeselor lor viitoare. A păstra în copil respectul de sine înnăscut este mult mai important decât a-l face să-și însușească anumite abilități tehnice. Împărtășiți cu ei cunoașterea de care au nevoie, dar păstrați încrederea lor înnăscută în ei înșiși, deoarece acesta este modul în care ei își arată încrederea în Dumnezeu.

Așa cum spune Ken Carey, în cartea sa, *Mileniul al treilea*:

Mulți dintre acești Micuți nu au uitat de Măreața Ființă care strălucește prin filtrul individualității lor. Rolul vostru este să-i ajutați să crească, astfel încât să nu uite acest lucru. Ajutați spiritele eterne care dansează deasupra vieților lor să se încarneze.

Când vezi pentru prima dată frumusețea și perfecțiunea lor, când recunoști realitatea eternă a ființei, când o vezi în ochii lor, nu poți să nu o scoți în evidență. Scoateți la lumină ceea ce este mai bun în ei și în toți cei pe care îi întâlnești. Nu vă consumați energia cu poveștile celor care nu-și cunosc nemurirea – ci vedeți, în schimb, spiritul care caută să se încarneze acolo, în acea individualitate. Recunoașteți acea Ființă drept ceea ce este ea. Intrați în legătură cu ea. Scoateți-o în evidență. Ajutați o altă dimensiune a eternității să intre, pe tăcute, în vremurile noastre. Ajutați această nouă generație să se trezească.

Puterea jocului: o poartă spre univers

Într-o oră de joacă poți descoperi mai multe despre o persoană, decât într-un an de conversație.

— Platon

*Am încercat să ajung la copil prin cuvinte;
ele au trecut pe lângă el, adesea neauzite.*

*Am încercat să ajung la copil prin cărți;
el mi-a aruncat doar priviri nedumerite.*

În disperare, m-am dat de-o parte.

„Cum aş putea comunica cu acest copil?”, am strigat.

El mi-a șoptit la ureche: „Vino. Joacă-te cu mine!”

— Autor necunoscut

Când ne jucăm cu Micuții, îngerii se joacă cu stelele. Puterea jocului deschide porțile universului unde noi toți ne jucăm cu Creatorul – un joc plin de bucurie, un joc al iubirii, dând și primind. Respectați dorința Micuților de a se juca – și învățați din ea. Ei ne vor învăța inocența ce se găsește în inimile lor și

care îmbrățișează iubirea necondiționată. Cu această dragoste, ei vor moșteni Pământul.

În mințile și inimile copiilor se află imaginația și viziunile planetei Pământ. Aceasta este misiunea Copiilor Indigo: să pregătească omenirea pentru cântecul universal al iubirii. Aceste viziuni vor inspira universul să caute un singur cântec. Auziți aceste viziuni. Vedeți speranța lor și îndrumați-o, pentru că aceasta este viziunea zilei de mâine în imaginația zilei de azi.

Simțiți jocul și bucuria din această imaginație. Numai în această energie putem găsi liberul arbitru, care va grăbi universul. Această energie este cea care va cânta pentru noi cântecul stelelor și cântecul universului. Ascultați imaginația Micuților. Ascultați și inspirați-i. Micuții își pierd capacitatea de a visa la un univers aflat în inimile lor. Înțelegeți-le intențiile și îndrumați-i să facă alegeri care vor ajuta planeta să evolueze spre pace. Pacea este starea pe care ei o cunosc. Prin pace ei ne transmit o mai mare înțelegere a omenirii.

Râdeți cu Cei Mici

Râsul este cheia!

Ascultați râsul Micuților; când ei râd, stelele radiază de bucurie. Asta, deoarece râsul lor este bucurie și speranță pentru noua lumină care strălucește pe planeta Pământ – planeta liberului arbitru, planeta râsului.

Oare copiii noștri nu sunt cumva prea serioși? Dar cei în vârstă? Nu îi educă ei pe Cei Mici prin exemplul lor?

Râdeți și înțelegeți că Micuții au și ei nevoie să râdă.

Inimile lor o cer. Stelele o cer. Universul o cere. Râsul e necesar pentru ca planeta să continue să vibreze de dragoste, de bucurie și de pace.

Râdeți cu Cei Mici!



Iată ultima parte a interviului lui Jan cu Nancy Ann Tappe.



Jan Tober și Lee Carroll

Spiritualitate Indigo

Nancy Ann Tappe,

intervievată de Jan Tober (partea a treia)

Nancy, vreunul dintre Copiii Indigo este aici pentru prima dată?

Da, unii sunt. Sunt câțiva care deja au trecut prin dimensiunea a treia și sunt câțiva care, cred eu, au venit de pe altă planetă. Acesta este Copilul Indigo *interplanetar* – de aceea eu îi numesc *interdimensionali*. Dar tipul de Artist, Conceptual și Umanist, (vezi cap. 1) au fost toți aici și au trecut prin sistemul de culori.

Vin ei cu o Karmă?

Da, ei pot veni cu o Karmă. Ei nu sunt liberi din punct de vedere karmic. Dacă îi urmărești pe Indigo, vei vedea că între naștere și vârsta de doi ani, ei își amintesc alte vieți.

Iată altă povestire pe care îmi place s-o relatez. Am o grămadă de povestiri despre nepotul meu, Colin. Într-o zi, am venit acasă de la serviciu, când fiica mea și cu el erau acolo – pentru că, în primii lui cinci ani de viață, au locuit cu mine.

Ea mi-a spus: „Oh, mamă, o să-ți placă chestia asta! Să-ți povestească Colin ce mi-a spus azi.” Și Colin a zis: „Nu, nu vreau să spun. Nu vreau să spun!” Laura a zis: „Hai, spune-i lui Mama; ei îi plac poveștile astea.” Și, foarte rapid, el a spus: „Îi spuneam lui mama despre vremea când trăiam în Tărâmul Magog, și ea nu era mama mea pe atunci – era prietena mea și apoi a venit istoria și noi n-am mai fost.” Și eu am spus: „Ce interesant.” S-a uitat la mine, a râs și a zis: „Știți, asta e o invenție de-a mea.” Am spus: „Da, știu. Toți inventăm câte ceva, din când în când.”

De unde să știe un copil de doi ani numele de *Magog*?

Și am observat, de-a lungul anilor, că mulți Copii Indigo de vârste mici vorbesc despre timpuri trecute. Am avut pacienți

* tărâm descris în Vechiul Testament, Iezechiel 38, 39 și popor pomenit în Apocalipsa, cap. 20, 8. N.T.

în Laguna Beach, California, care îmi fuseseră câțiva ani elevi. Într-o zi m-au chemat și au zis: „Nancy, avem o problemă mare. Putem veni să vorbim cu tine?” Am spus: „Sigur, veniți.” Mi-am făcut timp pentru ei în pauza de prânz.

Problema era că fetița lor de doi ani, se trezise dimineța, cu trei zile în urmă, și îi informase că e gravidă și trebuia să se întoarcă la New York! Le-a spus că avea o fetiță la grădiniță și că ea este actriță la un teatru. Așa că am intrat în sinele meu psihic și am localizat-o. Am spus: „Știți, după câte văd, a fost într-adevăr actriță, iar teatrul a luat foc. Când toți încercau să iasă, ea s-a împiedicat și un stâlp a căzut peste ea; nu s-a putut mișca. Când au venit pompierii, ea nu era arsă, dar s-a înecat, pentru că au dat drumul la apă, fără să știe că ea era acolo. S-a înecat.” Ea își amintise toate astea și plângea încă de atunci – făcea crize de isterie, spunând că trebuie „să fie dusă la New York”.

De trei zile făcea asta și părinții ei au zis că trebuia să vorbească cu mine, pentru că nu știau ce să facă. Le-am spus: „Trebuie doar să vă duceți acasă, să stați jos și să-i spuneți: „Melanie, ascultă: ceea ce vezi tu este o altă viață. Fiica ta este mai în vârstă decât tine și altcineva are grijă de ea. Nu ești gravidă și nu locuiești la New York. Tu vezi o cu totul altă viață.” Vorbiți cu ea ca și cu un adult.” Așa au făcut și, mai târziu, mi-au spus: „Știi, nu a mai scos nici un cuvânt despre asta. N-a mai zis nimic, până în ziua de azi.”



Povestiri Indigo

Fiul nostru și-a adus prietena gravidă să locuiască cu noi. Fuseseră căsătoriți un timp foarte scurt, dar se despărțiseră când erau încă adolescenți. Ea s-a mutat și s-a hotărât să dea copilul spre adopție. Aceasta a fost, probabil, cea mai grea perioadă din viața mea. Primul nostru nepot să fie crescut de altcineva! Din fericire, s-au răzgândit și s-au împăcat.

Într-o dimineață, cam cu șase săptămâni înainte de a se naște copilul, m-am trezit și mi-am început programul obișnuit

dinainte de a pleca la serviciu. Am observat în colțul sufrageriei un stâlp de lumină strălucitoare. Șocată, l-am privit un timp, apoi a început să pâlească. Am zis că e soarele, sau altceva. A doua zi era din nou acolo. De data asta am tras toate draperiile – și tot acolo era! I-am povestit soțului meu când a venit la micul dejun, dar nu prea m-a crezut.

Stâlpul de lumină a apărut în fiecare dimineată, timp de o săptămână. Le-am spus tuturor celor din casă, dar nimeni nu m-a crezut. Luni dimineata, la o săptămână după ce văzusem lumina, ea a apărut din nou. De data aceasta, soțul meu ieșea din dormitor și a văzut-o. Amândoi eram consternați. Aveam certitudinea interioară că este un înger trimis nouă ca să ne anunțe copilul. Lumina a continuat să apară până când s-a născut copilul – și am văzut-o în continuare, cam două luni după ce s-a născut.

Știam încă de când s-a născut că e o fetiță specială, dar nu știam cât de specială! Când o țineam în brațe, aveam un sentiment că îmi este familiară – nu doar pentru că era nepoata mea, ci ca și cum aș mai fi fost cu ea înainte. Câteodată părea că ea mă ține pe mine – și nu invers. Când avea vreo trei luni, își ridica brațele spre tavan și o întrebam dacă vede îngerul. Știu că pare ciudat, dar puteam vedea un da în ochisorii ei câprui. Cu trecerea timpului, mi-a devenit clar că aveam de-a face cu un copil special. Ea avea propriul program, indiferent ce se întâmpla, și avea un program de somn complet aiurea. Nu-i plăcea să doarmă. Când avea optsprezece luni, mi-a spus că nu-i place să viseze.

Când avea doi ani, a găsit niște păpuși vechi de când eram eu copil. O lua pe cea mare și o numea „Olive”. Pentru un copil de doi ani să spună Olive este destul de impresionant – dar e mai mult decât atât, întrucât pe mama mea o chema tot Olive, iar noi nu vorbeam despre mama mea în prezența ei. Mama a decedat cu doi ani înainte de a se naște Jasmine.

De asemeni, ea spune adesea: „Bravo, Ed.” Ed e numele tatălui meu. Părinții mei au stat împreună 42 de ani, înainte ca tatăl meu să moară.

Lui Jasmine trebuie să i se ofere cel puțin trei alegeri pentru orice decizie importantă. Nu ne lasă să-i citim decât Noapte bună, Lună. Preferă să se joace singură, să se uite la filme pentru copii, să se joace în praf, să trimită bezele lunii, să îmbrățișeze copacii și să facă ceea ce ea numește „Baby Reiki” celor răniți.

Ea își amintește de sângele din burtica mamei, când a trăit acolo înainte de a se naște. Ea spune că sângele îi făcea rău și că nu voia să fie acolo. Ea acceptă faptul că părinții ei nu locuiesc împreună și îi iubește pe amândoi, cât și pe cei apropiați lor.

Îi iubește pe toți copiii și este o adevărată făcătoare de pace. Numele ei este Jasmine Brooke VanEtta și are trei ani și jumătate.

Mary și Bill VanEtta



Sunt tatăl lui Nicolas, de doi ani, care este Indigo. De la nașterea lui, glanda tiroidă a soției mele, Laura, a crescut. Miercuri, i s-a cerut să facă o biopsie, care a fost programată în grabă pentru vineri.

În acest timp, eu studiam programul de echilibrare Dubro EMF (vezi capitolul 5). Descoperirea și lucrul cu această energie care ne înconjoară pe absolut toți a fost o experiență minunată. Am considerat că ar fi o ocazie bună să folosesc cum trebuie această energie. În timp ce mă rugam pentru vindecarea soției mele, am vizualizat un colier verde vindecător (ceva potrivit, întrucât soția mea este bijutier) în jurul tiroidei Laurei și toată săptămâna am continuat să-i dau energie, în timp ce așteptam rezultatele. Nu sunt foarte sensibil la această energie – cu siguranță n-am putut s-o văd niciodată, dar aveam încredere că există și că va funcționa.

La o săptămână după ce Laura a fost chemată să meargă la biopsie, eram la micul dejun, când Nicolas a arătat spre fața soției mele și a spus „verde”. Putea copilul să vadă energia? Am rămas uluit. Niciodată nu vorbisem despre experimentul meu, cu atât mai puțin cu copilul meu de doi ani. E sigur că nu-i

spusesem nimic soției. Ea consideră că interesul meu pentru chestiuni metafizice este cam ciudat.

Soția mea a presupus imediat că Nicolas arăta spre nasul ei și a luat un șervețel. Dar n-a găsit nimic. Nicolas a repetat: „Mami, fața ta e verde.” Nu pot decât să presupun că Nicolas putea vedea colierul verde de energie pe care îl creasem pentru Laura. El era acolo! Funcționa? Bineînțeles am luat-o ca pe un semn bun!

Mai târziu, în acea dimineață, Laura a primit de la doctor telefonul pe care-l așteptam. Rezultatele biopsiei veniseră și erau negative. Nu era nimic grav.

John Owen, tatăl lui Nicolas, băiețel de doi ani.



Visasem că pot atrage hârtia cu mâna, ca și cum mâna mea ar fi magnetizată. Visul meu era atât de real, încât m-am surprins încercând să dau pagina unei cărți, fără a o atinge. Aja m-a văzut și m-a întrebat ce fac. Am spus: „Nimic” și ea mi-a spus: „Încerci să dai pagina fără a o atinge?” Am răspuns că da și ea a spus: „Trebuie să închizi ochii, să-L iubești pe Dumnezeu și să vezi că acel lucru e gata făcut. Și se va face.” Apoi mi-a spus să încerc – și, ca un copil ce este, a dat ea pagina, în timp ce aveam ochii închiși.

Cheryl Royle, mama lui Aja Royle, șase ani.



Lui Matthew i se potrivește perfect descrierea unui Copil Indigo. Când m-a vizitat Crăciunul trecut, i-am oferit o ședință de masaj făcut de vindecătoarea mea care lucrează pe bază de intuiție, d-na Bobbi Harris. Nu numai că a spus că a văzut „lumini care se mișcau pe sus” în camera întunecoasă, dar a mai spus: „Uneori electricitatea trece de două ori prin creierul meu.” El vorbește despre dorința de a se întoarce înapoi la Dumnezeu și chiar de incinerare.

Sunny Greenberg, bunica lui Matthew, șapte ani.



Câteva dintre cele mai recente cărți ale **dr. Doreen Virtue** se numesc *The Lightworker's Way* (*Calea lucrătorului întru lumină*), *Angel Therapy* (*Terapia îngerilor*) și *Divine Guidance* (*Îndrumarea divină*). După cum vedeți din aceste titluri, ea este un lider spiritual. Totuși, ceea ce aduce ea nou, este o minunată împletire a informației practice din lumea reală cu spiritualitatea. Ceea ce urmează este esența mesajului ei către noi. Deși capitolul 4 va conține mai multe texte ale dr. Virtue despre SAD și SADH, este important să cunoaștem părerea ei în legătură cu modul în care aspectele spirituale ale Copiilor Indigo sunt legate de acest diagnostic, așa că o prezentăm și aici.



A fi părintele unui Copil Indigo **Doreen Virtue, Ph. D**

Concepția mea despre copii provine dintr-un mediu eclectic. Sunt mama a doi băieți adolescenți, sunt psiholog și fost director al unui program de dependență a adolescenților de medicamente. Studiez metafizica de o viață și sunt vindecător clarvăzător, care lucrează cu tărâmul angelic. Și, ca și voi, am fost un copil care-și amintește problemele emoționale pe care le-am avut pe măsură ce mă maturizam.

Vă amintiți că, în copilărie, simțeți că sunteți un adult într-un corp de copil? Practic, toți își amintesc că, atunci când erau copii, se simțeau bătrâni sau adulți. Cred că aceasta este din cauza ciclului reîncarnării. Toți suntem suflete bătrâne – dar, dacă nu intrăm în corp atunci când suntem deja adulți – cei care intră din mers – trebuie să ne începem fiecare viață ca un copil.*

Totuși, adulții îi tratează adesea pe copii ca și cum ar fi copii. Ei uită că, atunci când vorbesc cu un copil, nu e nici o diferență față de a vorbi cu un adult. Copiii așteaptă și merită același respect și atenție pe care o acordăm adulților.

* vezi cartea *ET 101. Îndreptar pentru o situație de urgență*. Ediția Pământ, capitolul 1. Editura For You. N.T.

Nu este o coincidență că, în această eră care precede schimbarea mileniului, numărul de diagnostice SAD sau SADH a crescut vertiginos. Numărul de tineri care iau Ritalin (multi-fenidat) pentru SADH s-a dublat între 1990–1995, potrivit unui studiu din 1996, făcut de Universitatea de Medicină John Hopkins.

Organizația pentru Administrarea Medicamentelor (OAM) raportează că rețetele pentru acest medicament au crescut cu 600% în această perioadă. Potrivit OAM, Ritalin-ul este atât de popular, încât, în unele școli, 20% din elevi iau acest medicament. Ziaristul John Lang îi numește „Generația Rx”, adăugând statistica negativă că, în cazul în care creșterea numărului rețetelor continuă, până în anul 2000 opt milioane de școlari americani vor lua Ritalin.

Problema este că Ritalin-ul îmbunătățește comportamentul școlar, dar nu și pe cel de acasă – după cum afirmă un studiu important. Este considerat atât de insidios, încât armata îi respinge pe potențialii recruți, dacă au luat Ritalin după vârsta de doisprezece ani. În mod clar, medicamentele nu sunt soluția.

Această creștere în medicamentația psihotropică administrată în copilărie, reflectă neliniștea lumii legată de schimbare. Suntem pe cale de a lăsa în urmă lumea cea veche – bazată pe competiție, invidie și lăcomie – și de a intra într-o nouă epocă, bazată pe cooperare, dragoste și cunoașterea faptului că suntem Una. Vechea energie face loc noii energii.

Se pare că toată lumea, chiar și indivizii cei mai îndepărtați de spiritualitate, este conștientă de aceste schimbări. În practica mea de consiliere spirituală, primesc vizitele unor oameni de afaceri foarte serioși. Acești oameni vor să știe: „Ce se întâmplă?” și „Cum pot avea o viață mai împlinită?” Acum câțiva ani, ei nu ar fi abordat ceva care arată cât de cât a fenomen psihic. Acum sunt gata să caute răspunsurile în interiorul lor – după ce au aflat că lumea corporațiilor și achizițiile materiale nu îi face fericiți și nu le oferă siguranță.

Totuși, chiar în timp ce populația îmbrățișează – sau cel puțin explorează – schimbările care vin, noi toți ne agățăm încă

de vechile atașamente. Adică, nu vrem să facem lucrurile altfel. De exemplu, încă judecăm, intrăm în competiție și credem în lipsă și limitare. Și nu suntem perfect cinstiți cu noi înșine și cu ceilalți – adesea ascunzându-ne în spatele politetii, sau a „corectitudinii politice”.

Copiii care s-au întrupat recent sunt diferiți față de generațiile anterioare. Ei sunt numiți, pe bună dreptate: „Copiii Luminei”, „Copiii Mileniului” și „Copiii Indigo”. Acești copii sunt foarte conștienți, sensibili și au, categoric, calități paranormale. Ei nu tolerează, sub nici o formă, necinstea și falsitatea. Ei știu, pe loc, când cineva minte.

Așa că, imaginați-vă cât de greu le este acestor copii să trăiască în sistemul educațional actual, în care există atâta falsitate – cum ar fi: „Să pretindem că ne place să fim aici. Să nu vorbim despre cât de nefericiți suntem toți pentru că suntem forțați să venim aici și să învățăm lucruri despre care nu suntem siguri că au aplicații practice în viață”.

Acasă, adulții îi tratează adesea pe copii într-un mod necinstit. De exemplu, părinții ascund de copiii lor tot felul de lucruri – de la sentimente adevărate, până la obiceiul de a bea. Totuși, acești copii intuitivi știu când ceva e în neregulă. Ei îi pot ruga pe mama și pe tata să le confirme aceste sentimente. Faptul că părinții neagă adevărul, îi poate duce pe copii la nebunie, din cauza frustrării. Copiii nu știu cum să împace discrepanța dintre ceea ce simt (adevărul) și ceea ce le spun adulții (neadevărul).

În aceste timpuri, Copiii Indigo s-au întrupat pentru o rațiune absolut sacră: să introducă o nouă societate bazată pe cinste, cooperare și dragoste. Când vor deveni adulți, lumea noastră va fi mult diferită de cea de azi. Nu vom mai avea violență și competiție. Ne vom aminti de puterea de a materializa ceea ce ne trebuie – așa că nu va mai fi nevoie să concurăm cu alții. Deoarece puterile noastre telepatice naturale vor fi trezite, va fi imposibil să mai mințim. Și, întrucât toți vor înțelege faptul că suntem Una cu toate ființele, grija pentru ceilalți va sta la baza societății.

Ne asumăm o mare datorie karmică, dacă intervenim în misiunea Divină a copiilor. Este extrem de important să-i ajutăm pe acești copii să obțină succes pe plan spiritual. Pentru a face aceasta, trebuie să fim foarte cinstiți cu ei. Când copiii ne întreabă ceva, chiar dacă nu vă e ușor, spuneți-le adevărul. Adesea mă rog să fiu îndrumată, atunci când vorbesc cu propriii mei copii, așa că pot spune adevărul într-un mod plin de iubire. Dacă nu vă e ușor să le spuneți copiilor adevărul, este important să recunoașteți acest lucru cu sinceritate. Nu e necesar să faceți din copiii voștri niște confidenți, dar e important să le împărtășiți sentimentele voastre. Astfel, deveniți un model pozitiv, care le arată copiilor cum să-și respecte emoțiile.

Vindecarea spirituală a relației părinte-copil

În spatele rugăminții pe care mi-o face fiecare părinte: „Ce să fac cu copilul meu?”, există o afirmație care spune: „Vreau ca acest copil să se schimbe”. Întrebarea părintelui trădează credința că scopul este să-l facă pe copil să asculte.

De câte ori încercăm să facem pe cineva să facă ceva, ne exercităm voința asupra acelei persoane. Aceasta dă rareori rezultate – și, aproape întotdeauna, creează luptă pentru putere. Acest lucru se aplică, în special, când e vorba de persoane foarte intuitive, cum sunt Copiii Indigo. Ca și animalele, ei simt frica din spatele dorinței voastre de a-i controla. Ei se răzvrătesc împotriva încercărilor de a „câștiga”, pentru că frica voastră îi sperie. Ei vor ca voi să fiți pașnici și de încredere. Când îi forțați pe copiii voștri să facă ceva, ei devin nesiguri și speriați.

De aceea, atunci când vă supără un aspect din comportarea copilului, primul pas este să vă abțineți să reacționați imediat. În loc de asta, luați o pauză de cinci sau zece minute. Retrageți-vă în baie sau în altă cameră, închideți ochii și respirați adânc.

Rugați-vă pentru intervenția spirituală a lui Dumnezeu, a îngerilor voștri și a maștrilor înălțați. O metodă foarte eficientă este să vizualizați că îi predați Spiritului întreaga situație.

Eu adesea vizualizez îngerii care țin o găleată gigantică, în care pun tot ce mă supără. Odată ce simt pacea, știu că soluțiile

au apărut. Această metodă duce întotdeauna la miracole.

Apoi amintiți-vă prioritățile. Voi *ați ales* să veniți pe Pământ în timpul schimbării mileniului, ca lucrător întru lumină. Voi *ați ales* să fiți părintele unui Copil Indigo. Aceste misiuni sunt prioritățile voastre – și orice altceva este mai puțin important. Când vă veți revedea viața, din perspectiva planului de dincolo, veți considera că momentele în care ați fost un model de dragoste pentru copiii voștri sunt cele mai mari succese pe care le-ați obținut. *Ce nu va conta* pentru voi va fi dacă bucătăria era perfect curată, sau dacă copiii au luat note mari. Doar dragostea contează.

În al treilea rând, vizualizați tipul de relație pe care ați dori s-o aveți cu copilul vostru. Ani de zile am consiliat părinți să folosească această metodă și întotdeauna cu rezultate foarte bune. O mamă era la capătul puterilor din cauza fiicei ei. Se plângea tot timpul cât de „rău” se purta aceasta. Am oprit-o pe mamă la mijlocul frazei și i-am spus: „Spuneți că fiica dumneavoastră are o mulțime de defecte. Aceasta doriți cu adevărat?”

S-a uitat la mine de parcă aș fi fost nebună și a spus: „Nu, bineînțeles că nu!”

„Ei bine”, am spus eu, „noi trăim ca experiență tot ceea ce afirmăm că e adevărat. Afirmăți că fiica dumneavoastră nu se poartă cum trebuie – și, atâta timp cât spuneți că acesta este adevărul dumneavoastră, acesta va fi ceea ce experimentați.”

Clienta mea, o cunoscătoare a metafizicii, a înțeles imediat ce voiam să spun – și anume, că trebuia să-și schimbe modul de gândire. Am ajutat-o să-și vizualizeze fata ca fiind iubitoare, apropiată, bună și tot ce mai dorea ea. Ea a vizualizat în detaliu, văzând-o pe fiica ei și pe ea însăși mergând la cinema – de exemplu. În câteva zile, ea mi-a spus că fiica ei se comporta exact cum vizualizase ea. Vindecarea a fost instantanee și durează de atunci încolo.

Unii pot ezita și pot gândi: „*Oare asta nu înseamnă să-mi exercit voința asupra copilului?*” Eu cred cu adevărat că această metodă de vizualizare este un produs al faptului că noi știm că suntem o singură ființă. Nu există oameni separați – ci doar o

iluzie că ceilalți sunt separați de noi. Vizualizarea subliniază adevărul că fiecare om este o imagine a propriilor noastre gânduri, sentimente și așteptări.

În fond, nu vă purtați în mod diferit cu oameni diferiți? Nu sunteți „mai drăguți” cu oamenii care vă plac în mod evident? Nu sunteți mai prost dispuși, când sunteți cu oameni „negativi”? Copiii noștri sunt la fel. Când îi vedem ca pe niște copii ai lui Dumnezeu – sfinți, fericiți, perfecți și frumoși – ei vor demonstra, în mod natural, aceste calități.

Schimbarea frecvențelor Copilului vostru Indigo

La magazinele cu hrană naturală și în revistele de specialitate puteți găsi „remedii” din plante și flori pentru SADH. Probabil că aceste metode funcționează foarte bine. De fapt, tot ceea ce *credem* cu adevărat că va funcționa, *va funcționa* întotdeauna.

Totuși, nu sunt un fan al tratamentelor externe. Sunt sigură că oamenii care folosesc medicamente și aromoterapie au cele mai pure intenții, așa că vă rog să nu mă înțelegeți greșit. Convingerea mea are la bază filozofia că orice boală este o iluzie, și că, dacă o diagnosticăm, îi dăm un nume, sau o tratăm, ea devine reală. De asemeni, o ajutam să se înrăutățească.

Este important să nu etichetăm, sau să-i judecăm pe copiii noștri ca fiind „defecți” în vreun fel sau altul. Să folosim prudența chiar și cu termenul *Copil Indigo* și să nu permitem acestei etichetări să ne facă să credem că acești copii ai noștri sunt speciali sau diferiți. Fiecare din copiii lui Dumnezeu este identic cu celălalt – deoarece toți suntem Una. Singura diferență este următoarea: în acest vis al lumii materiale – în care noi părem a fi separați – Copiii Indigo au o misiune unică. Ei sunt oameni ai viitorului, întrupați pe o planetă încă ancorată în trecut.

Haideți să-i privim pe Copiii Indigo din planurile superioare. Haideți să cinstim îngerul din ei, așa cum adesea spune Kryon – tot așa cum cinstim îngerul din noi înșine și din ceilalți. Știind acest lucru, haideți să fim părinții Copiilor Indigo, împreună cu Dumnezeu.

Am învățat din conversațiile mele cu Dumnezeu și cu îngerii că este vital să avem o grijă deosebită de trupurile noastre. Motivul nu are nici o legătură cu vanitatea sau estetica; este, pur și simplu, pentru că trupurile bine îngrijite și bine hrănite sunt mai receptive la îndrumarea Divină. Importanța spirituală a unei diete naturale cu foarte puțină carne, sau complet fără carne, este promovată de multe dintre concepțiile orientale, ca și de școala de filozofie pitagoreeană (leagănul metafizicii moderne și al vindecării spirituale).

Motivul este că hrana are frecvențe vibraționale. Hrana cu frecvențe înalte ajută corpul să rezoneze mai înalt, astfel încât o persoană poate rămâne mai ușor centrată în starea sinelui ei adevărat. Cu cât e mai înaltă frecvența voastră, cu atât mai mult abilitățile voastre intuitive naturale vor prinde mesajele de la Dumnezeu, de la ghizii spirituali și de la îngeri.

Mâncarea vie, proaspătă – cum ar fi legumele, fructele și grâul germinat – au cele mai înalte frecvențe vibraționale. Mâncarea noastră, înghețată, uscată, sau prea gătită are cele mai joase frecvențe vibraționale. Vibrațiile joase se găsesc și în zahăr, coloranți alimentari, conservanți și pesticidele (care au energia morții) pulverizate pe mâncarea neorganică.

Vă ajutați pe voi și pe copilul vostru să alegeți frecvența spirituală cea mai înaltă, care este necesară pentru noua energie a Noii Ere – urmând o dietă cât mai vegetariană, fără chimicale. De fapt, aceasta este dieta dată de experți pentru tratarea SADH.

Mass-media – televiziunea, revistele, radioul, Internetul, ziarele – totul are frecvențe vibraționale. Acele mijloace bazate pe negativitate, frică, sau lipsă au cele mai joase frecvențe. Acelea care transmit adevărata iubire spirituală au frecvențele cele mai înalte. Este important să-ți menții casa într-o frecvență cât mai înalt posibilă. Deci, evitați orice tendințe de a vă uita la știri acasă și nu țineți în jurul vostru ziare și reviste negative.

Rugați-vă pentru intervenție spirituală și îndrumare pentru a vă feri copilul de programele media cu teme negative. Rugăciunile voastre vor funcționa mai repede și mai eficient decât morala sau cearta.

În sfârșit, amintiți-vă de puterea iertării, care face minuni în toate aspectele vieții voastre – în special în cadrul relațiilor voastre. Așa cum spune *Un Curs în Miracole**: „Nu uita azi că nu există nici o formă de suferință care să nu ascundă un gând neiertător. Nu poate exista nici o formă de durere pe care iertarea să nu o vindece”.

Am aflat că problemele creșterii unui Copil Indigo sunt exacerbate, atunci când părinții trec prin dificultăți de cuplu, sau divorțuri complicate. După un studiu de optsprezece luni despre problemele familiale legate de SADH, Patrick J. Kilcarr, Ph. D. și Patricia O. Quinn, doctor, au tras următoarele concluzii:

Factorii cei mai critici și mai importanți au părut a fi atitudinea tatălui și încrederea lui în copilul său. Mamele își exprimă în mod natural și adesea necondiționat iubirea pentru copiii lor – în special pentru copiii cu probleme și cei dependenți, cum sunt cei diagnosticați cu SADH. Tații, pe de altă parte, dacă nu înțeleg felul cum se manifestă SADH la copiii lor, se pot arăta extrem de dezamăgiți – ceea ce duce la interiorizare emoțională.

Mulți dintre tații intervievați se străduiau să afle care comportament era legat de SADH și care manifestare negativă ținea strict de copil. Aceasta îi făcea adesea să se simtă extrem de frustrați și să se concentreze în mod exagerat asupra comportamentului care pune probleme. Această situație poate bloca relația dintre tată și copil, închizând-o într-un ciclu de interacționare negativă. Tații care înțelegeau profund efectele SADH asupra copiilor lor puteau, în general, să evite acest tip de ciclu distructiv, concentrându-se pe comportamentul pozitiv.

Aceasta nu este o încercare de a-i blama pe tați pentru orice situație. De fapt, am descoperit că dacă mama Copilului Indigo îl acuză pe tată pentru orice, situația se înrăutățește. Este vital pentru toți cei implicați să dorească să se ierte pe ei înșiși, pe ceilalți părinți, pe copil, pe profesori, pe doctori – pe toți ceilalți.

Când reținem energia neiertării în conștiința noastră, pur și simplu ne centram în vechea energie. Existăm, atunci, în universul paralel, guvernat de ego. În acea lume, problemele sunt cele care conduc, iar haosul este triumfător.

Totuși, când vrem să ne iertăm pe noi înșine și lumea, ne re-centram în lumea adevărată a dragostei și a Spiritului.

În această lume, totul se vindecă în mod armonios. Din fericire, nu e nevoie să încercăm să iertăm – pur și simplu, e nevoie să vrem să iertăm. Această mică fereastră a dorinței este suficientă pentru ca lumina Spiritului să ne vindece de toate falsele iluzii din gândurile noastre.

A avea un Copil Indigo este un adevărat dar pentru lume – iar a aborda situația din punctul de vedere al Spiritului înseamnă un dar atât pentru voi, cât și pentru copil.

Copilul vostru a venit aici ca să vă învețe – și invers. Având discuții de la inimă la inimă, veți afla de la copilul vostru adevăruri spirituale uluitoare. În același timp, veți deveni și mai apropiați și veți avea mai multă încredere unul în altul.

Și întotdeauna trebuie să ne amintim că Dumnezeu este adevăratul tată/mamă al Copilului Indigo.

Când ne îndreptăm mereu spre Dumnezeu pentru ajutor în a fi părinte, creșterea unui Copil Indigo devine o parte cât se poate de importantă și plăcută a scopului divin al vieții noastre.⁵



Evoluție spirituală

Aflăm de la metafizicieni și de la sursele lor că acești copii noi care apar pe planetă sunt mult mai conștienți din punct de vedere spiritual. Aceasta nu înseamnă că toți Copiii Indigo vor fi preoți și personalități spirituale remarcabile. Înseamnă, însă, că ei vin cu o conștiință diferită de cea cu care am venit noi.

De ce ar fi așa – dacă acesta ar fi adevărul? Din nou, potrivit celor mai de încredere surse spirituale, nu numai că acești copii erau așteptați, dar ei sunt dovada unei evoluții în conștiința umană, care depășește „vechea energie” a generațiilor anterioare.

Ei sunt făcători de pace, suflete bătrâne și înțelepte – și reprezintă o speranță supremă pentru o evoluție mai bună a acestei planete. Ei sunt interesați să aducă pacea acasă, între părinți. Lor chiar *le pasă*, mai mult decât ne-am aștepta de la copii obișnuiți și dau dovadă de o înțelepciune care ne lasă fără replică. Instinctele lor umanitare sunt „înnăscute” și se relevă încă de la început. Ei știu că fac parte din întreg. Ei sunt o nouă treaptă de evoluție a omenirii.

Nu știu ce doriți voi, dar noi dorim să-i ocrotim pe acești făcători de pace.

Vrem să le acordăm toată considerația de a fi exact ceea ce au venit să fie – speranța unei conștiințe planetare mult mai bună decât am crezut vreodată că ar fi posibil să existe.

Mulți istorici spirituali și religioși observă acest fenomen planetar și cred că el va determina o schimbare în profețiile de până acum. El aduce o șansă mult mai mare pentru omenire – mult dincolo de trecerea în mileniul al treilea. Anulează unele dintre cele mai rele sfârșituri care au fost profețite în vechile scrieri și aduce alte informații spirituale, care spun că oamenii își pot schimba destinul – își pot schimba viitorul și pot depăși frica și ura. Ne dă speranța că toate prezicerile întunecate despre anii 2000 sunt acum, în epoca Indigo, doar niște prostii.



Nu putem găsi o cale mai bună de a face legătura cu capitolul următor, decât prin prezentarea unei povestiri de **Laurie Joy Pinkham**. Laurie apare aici ca mămică, dar este și licențiată în educația copiilor mici, la Universitatea din New Hampshire și este și Doctor în Divinitate.

Laurie spune povestea experiențelor și frământărilor ei legate de Copiii Indigo. Deși vorbește de chestiuni spirituale, veți observa și referirile la SAD și SADH. Oare de ce apare în toată cartea acest diagnostic medical? Ce legătură are el cu Copiii Indigo?

Iată povestea lui Laurie. Amintiți-vă de ea, atunci când citiți în capitolul următor despre Ritalin, SAD și sugestii de terapii alternative pentru toți Copiii Indigo diagnosticați greșit.



Dragii mei Indigo!

Rev. Dr. Laurie Joy Pinkham

Am crescut doi Copii Indigo și cele trei nepoțele ale mele sunt și ele Indigo. Fiii mei s-au născut în anii '70 și nepoțelele mele în anii '90. De-a lungul anilor nu a fost deloc ușor să-i cresc. Întotdeauna am știut că fiii mei erau foarte diferiți – fiecare ca individ, dar fiecare era foarte diferit și de cei de vârsta lor.

Mark, băiatul meu mai mare, a fost întotdeauna sensibil și foarte izolat de oameni. Ca bebeluș, stătea culcat ore în șir în pătuțul lui și „vorbea” cu jucăriile și animalele de pluș. Nu-i plăcea să fie ținut în brațe și prefera confortul ghizilor „nevăzuți” și intimitatea pătuțului său.

De foarte devreme, abilitățile verbale ale lui Mark s-au manifestat clar. Putea vorbi și forma propoziții, încă de când avea optsprezece luni. La doi ani, era maestru în construcții Lego și iubea muzica, în special Mozart, Chopin, Beethoven și toată muzica baroc.

Scott, băiatul meu mai mic, era foarte legat de noi și foarte nefericit că se află aici. De când a respirat prima dată, a plâns în-continuu. Aceasta a durat trei ani. În primele nouă luni de viață, a dormit foarte puțin. De fapt, în majoritatea timpului a fost cărat într-un portbebe. Mângâierea pe care i-o ofereau bătăile inimii mele și căldura și apropierea corpului meu păreau să fie singurul lucru care îl linișteau și îl alinau, dându-i un sentiment de siguranță – și în felul ăsta putea dormi perioade scurte de timp.

Cel mai dificil lucru în creșterea acestor copii a fost că nu știam ce m-ar putea ajuta. Mă uitam la alți părinți și mă întrebam ce-o fi cu copiii mei. De ce reacționau așa? Nu aveam prieteni apropiați, deoarece copiii noștri nu erau „normali” și oamenii nu ne invitau la ei acasă. Ne simțeam izolați.

Întotdeauna am iubit copiii și am știut că voi avea cel puțin doi. Încercând să-i înțeleg mai bine pe copiii mei, mi-am luat diploma în educația copiilor mici și, în anii '80, am condus un program de îngrijire a copiilor. În acest timp am observat copii

din diverse medii. Acești copii spuneau niște povești fantastice despre îngerii lor, ghizii lor și prietenii lor imaginari. Mi-a plăcut să-i ascult și era o mare mângâiere să știu că, într-o zi, acești copii vor fi considerați normali și ca aceste povești erau o realitate pe care vom ajunge să o înțelegem.

Ambii mei copii au fost neobișnuiți, sub aspectul experiențelor pe care le trăiau. Scott mă scula din somn noaptea, ca să mergem afară și să mă uit la navele spațiale pe care le vedea. Mă sculam, mergeam afară și îl ascultam cum descrie ce vede. Bineînțeles că eu nu vedeam nimic! Știam că era important pentru el și că, la șapte ani, nu era bine să stea singur afară, în toiul nopții. În această perioadă, care a durat până la paisprezece ani, vorbeam despre toate problemele metafizice pe care le cunoștea.

Fratele lui, Mark, mă chema noaptea în camera lui și mă întreba dacă văd extraterestrul care se afla acolo, sau farfuriile zburătoare. Bineînțeles că tot nu le vedeam – dar voiam mult să le văd. Așteptam, sperând ca le voi putea vedea și eu. Acum privesc în urmă și mă întreb dacă nu cumva, în tot acest timp, copiii mei încercau să mă trezească.

În 1984, după dificultăți uriașe la școală, Scott a fost diagnosticat cu SADH. Nu știam nimic despre aceasta și am început să învăț. Pe măsură ce citeam, am înțeles că Mark avea și el SAD, dar fără elementul de hiperactivitate. Astfel a început o abordare complet nouă a creșterii copiilor – înțelegând și lucrând pentru a face viețile lor și ale noastre cât mai liniștite cu putință. Nu a fost ușor! Nu existau resurse.

Copiii noștri făceau toate sporturile obișnuite, ceea ce ne-a apropiat pe toți. Le-a dat și lor sentimentul că aparțineau unei familii. Pe tot parcursul vieții lor de copii au fost excluși pe plan social; bătaia și comportamentul reactiv au fost singurele metode de a face față. Ei nu înțelegeau de ce li se întâmplă toate astea și amândoi erau triști din cauza lipsei de înțelegere a celor de vârsta lor.

Am încercat diverse forme de medicație. Fiecare a funcționat o anumită perioadă. Ritalin și Dexadrine erau medicamentele preferate de doctorii din acel timp. Nu existau doctori

homeopați în zona noastră și, în 1983, medicina alternativă nu era acceptată sau accesibilă.

Am fost la mai mulți specialiști, căutând răspunsuri pentru a-i ajuta pe ambii copii – dar, de cele mai multe ori, ne-am lovit de un zid și sfatul dat era să le impunem comportamente foarte restrictive și controlate, care nu păreau a fi cele corecte și care, o dată aplicate, stârneau multă ură în cadrul familiei – și duceau la probleme de comportament încă și mai mari.

Am descoperit că primul pas în încercarea de a-i ajuta era să accept faptul că ei sunt diferiți. În fond, acești copii erau primii pe un drum pe care veneau și alți copii diagnosticați cu SAD și SADH. Am ajutat la formarea unui grup local de sprijin pentru părinții ai căror copii aveau aceleași experiențe – ceea ce a dus la constituirea secției din New Hampshire a Copiilor cu diagnosticul SAD.⁶⁵ În cadrul acestui grup, frumusețea consta în experiențele împărtășite de părinți. Puteam vorbi despre frustrările pe care le trăiam cu toții și rezolvarea problemelor prin încercări și greșeli.

Pe măsură ce copiii mei au trecut în adolescență, a devenit tot mai greu să-i ajut. Comportamentul adolescentin obișnuit, cuplat cu diagnosticul medical, cât și cu problemele lor de învățare, a început să ne distrugă. Sistemul școlar era structurat doar pe pedeapsă, nu pe sprijin. Profesorii nu-i înțelegeau pe acești deschizători de drumuri, ci încercau doar să le controleze comportamentul.

Când Mark avea cincisprezece ani, ne-a spus că vrea să locuiască cu un prieten și ne-am hotărât să încercăm și așa. Lucrurile nu mergeau bine acasă și am sperat că separarea ar putea fi de ajutor – dar, în loc să fie așa, situația s-a înrăutățit.

Mark a intrat în niște necazuri, care au dus la plasarea lui într-o școală de corecție. Aceasta a complicat problemele de comportament. A fost plasat acolo din cauza comportamentului lui impulsiv și a faptului că voia să fie ca toți ceilalți. Niciodată nu vedea consecințele acțiunilor lui. Pur și simplu, nu înțelegea. După ce făcea ceva, fața lui era atât de inexpressivă, ca și cum nu putea crede că nici măcar nu a înțeles că ceea ce făcea îi va

aduce probleme. Această primă serie de incidente a inclus furtul cărții *Cartea runelor* și, după câteva săptămâni, a îndrăznit să fure mașina tatălui unui prieten.

Când i s-a dat drumul de la școala de corecție, a mai intrat în situații dificile încă niște ani buni. Întotdeauna, acestea includeau neputința lui de a vedea consecințele propriilor acțiuni. A devenit trist și dur. Ca părinte, nu mai știam cum să-l sprijin, fără să-i încurajez comportamentul. Știam că fondul lui este minunat, dar a face față problemelor comportamentale ale unui băiat cu SAD, aflat în dezechilibru hormonal, îmi depășea experiența.

Scott, fiul meu mai mic, era și el o problema grea. Era foarte bun la sport, în special la hochei, ca și la muzică, desen și compunerea unor povești imaginare; totuși, restul materiilor școlare îi ridicau multe probleme. Pentru el, totul era ori alb, ori negru. Comportamentul lui social era întotdeauna competitiv. Întotdeauna voia să câștige – fie la jocuri, fie în discuții.

La solștițiul de iarnă a anului 1991, l-am vizitat pe Mark în apartamentul pe care îl împărțea cu prietenii și i-am adus un pachet cu alimente. (Ultima oară când i-am vizitat, nu aveau decât hot dogs, sos și bere în frigider). Când am intrat pe ușă, am observat uluită o statuie a lui Iisus în partea de sus a scării. L-am recunoscut ca fiind cea din biserica din cartier.

Le-am spus băieților, deoarece amândoi erau implicați în incident, că aveau 48 de ore să dea statuia înapoi bisericii. Dacă nu, intenționez să chem poliția și le spun unde e statuia. În fiecare zi am telefonat la biserică și în fiecare zi am primit același răspuns: „Nu, statuia nu a fost înapoiată”.

În a treia zi, am sunat la poliție și le-am spus unde e statuia. S-au dus la apartamentul lui Mark, au luat statuia și l-au arestat. Mark nu mai era minor și a fost închis pentru un an.

Este interesant când privesc înapoi la perioada aceea. Mark a fost eliberat condiționat și trebuia să meargă la o audiere. Nu s-a dus la audiere și a fost arestat pe 11 ianuarie '92, la ora 11 – o dată semnificativă din punct de vedere metafizic, prin repetarea valorii de 11, care amintește de activarea unui portal spiritual pentru iluminare.

Cinci luni mai târziu, sentimentul de vinovăție a lui Scott l-a forțat să mărturisească că el a fost cel care a furat statuia; el o adusese în apartamentul lui Mark. S-a dus la tribunal și i-a mărturisit unui judecător că el o făcuse și a fost trimis pentru nouăzeci de zile la o casă de corecție

În acest timp se încheia și căsătoria mea. Ca părinți, soțul meu și cu mine nu mai știam cum să-i ajutăm pe acești copii. Când mă uit înapoi, înțeleg că atunci a fost o deschidere reală în viața mea. Toate acestea – faptul că l-am predat pe fiul meu poliției, destrămarea căsniciei mele, poliția sosind chiar la o dată de 11.11, cât și trezirea mea spirituală – au curs din momentul în care am devenit maestru Reiki, în 1988. Acum știu că fiul meu Mark și cu mine aveam un contract. Acum vorbim despre aceasta deschis și râzând. Am vindecat o perioadă foarte dificilă în viețile noastre – și știu că puteam să acționăm și altfel, dar aceasta este ce am ales.

În 1997, Mark era din nou la închisoare pentru delikte de circulație, amenzi pentru depășirea vitezei, părăsirea locului accidentului și amenzi neplătite. În acest timp, am fost îndrumată să mă duc să-l vizitez. Mi „s-a spus” să aștept și să-i dau timp să înțeleagă consecințele comportamentului lui – și că aceasta era pentru el o perioadă de învățare, în vederea trezirii lui.

Cu șase luni înainte de eliberare, am fost îndrumată să încep să-i trimit cărți. I-am trimis toate cărțile Kryon, scrise de Lee Carroll, ca și *Conversații cu Dumnezeu*, de Neale Donald Walsch. Le-a citit pe toate, fiind în captivitate, dar a început să le discute cu ceilalți deținuți – citeau materialul și îl discutau! Simțeam că spiritele noastre făcuseră cercul complet: de la trezirea mea timpurie de a fi deschisă față de ființe din spațiu, ghizi și îngeri, prin trezirile lui în închisoare, către trezirea celorlalți care ascultau. O deschidere de drumuri!

Mark a ieșit din închisoare și acum este maestru Reiki, lucrează, își crește cele două fete, Kathryn și Emma și abordează viața într-un fel nou. Se luptă cu contradicțiile din el însuși, dar este deschis la o nouă înțelegere a cine este el. Sunt sigură că acest Copil Indigo timpuriu este aici ca să-i ajute pe ceilalți și să

fie tatăl a două tinere care sunt aici ca să schimbe ceva.

Scott lucrează în domeniul medical și are un copil, Kayley, căreia îi spunem „Kibit”. Când s-a născut Kibit, *am știut* – deși eram la câteva state distanță – și am fugit înapoi, ca să ajung la timp. Când mi-am ascultat mesajele telefonice, nu am fost surprinsă că Scott mă chema de la spital. Am mers acolo și am fost de față când s-a născut Kayley.

Acest copil „a vorbit” cu mine, la câteva secunde după ce s-a născut. Avea probleme mari și trebuiau s-o ducă cu elicopterul la un centru medical specializat. Am ținut-o în brațe și i-am spus că, dacă trebuie să se întoarcă în lumea spirituală, putea să o facă. Atunci a fost momentul când mi-a spus că a venit aici ca să mă vadă și că vor mai trece patru luni până ne vom vedea iarăși. Această comunicare s-a făcut, uitându-ne fiecare în ochii celeilalte.

Scott și cu mine ne-am certat și au trecut într-adevăr patru luni până am ținut-o în brațe pe Kibit. Scott a început să-mi spună povești despre ea – cum simțea întotdeauna că ea știe totul despre el. Îmi amintesc cum spunea că el crede că îi ghicește gândurile și că se uita tot timpul fix la el. Când a crescut, abilitățile ei verbale și independența ei erau evidente.

La paisprezece luni, vorbea construind fraze întregi. Știa de unde vine și îmi spunea. Stătea în pătuț, se uita fix și „vorbea”, fără a deschide gura.

Scott însuși fusese întotdeauna „norocos”. El știa mereu când va câștiga sau va pierde – și aproape întotdeauna avea dreptate. El vorbește mult cu mine despre Kayley, pentru că știe ca și ea este diferită.

Până când mai mulți oameni au început să vorbească despre Copiii Indigo, nimeni nu știa cine sunt acești copii neobișnuiți – câteodată neînțeleși, adesea foarte dotați. Mi se pare o minune să văd următoarea generație a acestor ființe minunate. Ei știu ce vor și cine sunt și nu se sfiesc să întrebe sau să-ți spună acest lucru. Ei vorbesc despre faptul că au mai fost aici și că știu cine ai fost tu pe vremea aceea. Kayley îmi vorbește despre asta acum. Îmi relatează despre îngerii și ghizii ei – și ce anume

îi spun ei. Scott o ascultă pe fiica lui și acum înțelege de ce s-a luptat atât de mult ca să crească.

Emma, fiica lui Mark, e încă mică, dar dă semne că ar fi Indigo. Vorbește și are abilități motorii incredibile. Corpul ei e lung și flexibil. Ochii îi strălucesc tot timpul și arată spre lucruri invizibile, pe care eu încă nu le văd, dar știu că ea îmi spune pe cine vede în jurul meu – și că aceștia sunt ghizii și îngerii mei. Ea le zâmbește, vorbește cu ei ... apoi se uită în ochii mei și îmi spune, fără vorbe, cine sunt eu.

Cealaltă fiică a lui Mark, Kathryn Elizabeth, vorbește despre îngerul ei favorit. Zâmbește și întinde mâna – și se duc împreună la cutia cu nisip ca să sape tunele, să facă turtițe de pământ și vorbesc despre zilele care urmează.

M-a ajutat mult să știu că toți copiii mei sunt cu adevărat niște daruri. Am avut contracte împreună, de-a lungul timpului – și este o adevărată binecuvântare să știi că ele continuă și cu nepoțelele mele.

Îmi iubesc fiii foarte mult și încă le mai spun cât de speciali sunt. Le spun că sunt recunoscătoare că am trecut împreună prin perioade grele și că această călătorie ne-a apropiat mai mult. Știu că acești copii ai mei au deschis drumul pentru mulți alții. Ei mi-au trezit sufletul pentru călătoria prin viață și mi-au creat nepoțelele – care știu, într-adevăr, exact cine sunt ele!



Alte povestiri Indigo

Când fiica mea, Marlyn, avea de-abia trei ani, ne spuneam împreună, cu voce tare, rugăciunea care începe cu: „Acum mă duc la culcare ...” La sfârșit, Marlyn m-a întrebat ce rugăciune spuneam de obicei și m-a rugat să o repet cu voce tare. Am început rugăciunea Domnului și ea mi s-a alăturat imediat. Știu că nu o mai auzise înainte, cel puțin nu în acest corp, așa că am întrebat-o cum de o știa atât de bine. Ea mi-a zis că o spune „tot timpul”. Am felicitat-o că și-a amintit atât de corect.

Am avut o discuție despre cât de puternice pot fi unele dintre aceste amintiri și cât de important este să le respectăm.

Acest tip de conversație nu era ceva neobișnuit și îl consideram normal, întrucât nu aveam surori sau frați și avusesem puține experiențe cu copii atât de mici. Doar când prietenii îmi atrăgeau atenția asupra modului extrem de matur în care se desfășurau conversațiile noastre, am devenit conștientă că nu era ceva normal.

Odată, ea era în scaunul ei din mașină, în spate, în timp ce o prietenă mergea cu mine în față. Prietena mea și cu mine discutam unele elemente ezoterice ale unui templu unde fusese-răm, faptul că unele persoane păreau a se concentra pe conducătorul organizației și că, totuși, el exprima un adevăr. Marlyn a intervenit, spunând că ar trebui să facem un efort să ne înțelegem unii pe alții, și să înțelegem „adevărul” (referindu-se, evident, la conducătorul de care discutam). Prietena mea a rămas cu gura căscată; totuși, eu am acceptat ca pe ceva normal faptul că, întrucât Marlyn este un suflet atât de bătrân, e normal pentru ea să știe că e nevoie să procedăm astfel. Terry Smith, mama lui Marlyn, care are acum doisprezece ani

Fiica mea de cincisprezece ani, Stef, și cu mine locuim într-o comunitate rurală, de tradiție religioasă olandeză.

Vorbeam despre ceea ce credeau copiii de la școală despre rai – și ea a spus: „Raiul este un alt cuvânt pentru a descrie locul de după – dar este totuși o descriere limitată”.

Discutând despre rai, a spus: „Dumnezeu nu a încetat să creeze – universul este în continuă schimbare. El face oamenii și lucrurile, ca să învețe să-L iubească.”

Discutând despre predestinare, ea a spus: „Dumnezeu nu știe ce aveți voi de gând să faceți. El v-a creat cu dragoste și cu cunoașterea Lui. Trebuie să faceți ce credeți că este bine. Aveți un destin, dar oare îl doriți? Dacă loviți pe cineva, nu Dumnezeu plănuiește aceasta pentru voi; este doar alegerea voastră. Dumnezeu avea un gând – El a creat omenirea și omenirea a încercat să prindă acel gând. Eu sunt acel gând și sunt acum om. Sunt și o parte din Dumnezeu – și creație. Sunt Creatorul și Creația.”

Laurie Weiner, mama lui Stef, cincisprezece ani



Copilul nostru Indigo

Mă uit în ochii tăi și sunt atras de privirea ta.

Atâta cunoaștere – atât de vioaie și de conștientă

Simt că te cunosc, te-am mai întâlnit.

De unde vii tu? Vreau să știu mai multe.

Îți amintești un loc îndepărtat,

Cu un nume diferit și o înfățișare diferită?

Nu fi supărată dacă noi nu înțelegem

Mesajul pe care îl aduci cu tine pe acest tărâm.

Noi știm cine ești tu; noi știm de ce ești aici:

Pentru a răspunde la întrebările noastre.

Scopul tău este clar:

Știu că simți că nu aparții acestui tărâm.

Nu fi frustrată – vom fi întotdeauna alături de tine.

Familia noastră este apropiată – și în spirit și în minte.

Te înțelegem și îi știm pe cei asemeni ție.

Ne oferi dragoste și ne unești.

Ne atingi inimile cu mângâierea unui fulg,

De ce ai ales să fii fetița noastră?

Care este mesajul pe care îl aduci lumii noastre?

Spiritul tău este blând, atât de pașnic și de senin.

Spiritul tău este special, Copilul nostru Indigo.

de Mark Denny, scris pentru fiica lui, Savannah, de doi ani



CAPITOLUL 4

Probleme de sănătate

Acest capitol nu se ocupă în mod special de SAD (sindromul atenției deficitare) sau de SADH (sindromul atenției deficitare hiperactive).

În legătură cu acest subiect există azi o mulțime de informații remarcabile și nu vom pretinde că suntem autorități în acest domeniu. Totuși, deoarece medicamentul Ritalin este folosit atât de mult pentru a trata copiii – care pot fi, pur și simplu, Indigo – vrem să cunoașteți cele mai noi informații disponibile despre acest medicament.

Dacă abordați acest capitol, așteptând să găsiți tratamente alternative, fără medicamente, pentru cei care au cu adevărat SAD sau SADH, vă putem oferi și asemenea informații. Dar acest capitol este dedicat celor care au fost diagnosticați greșit cu SAD sau SADH – când, de fapt, ei sunt Copii Indigo! În multe cazuri, ceea ce merge pentru SAD, merge și pentru experiența Indigo – în special în nutriție și sisteme alternative de comportament.

Să repetăm informațiile care au apărut pe parcursul acestei cărți:

Nu toți Copiii Indigo au SAD sau SADH!

Nu toți copiii cu SAD sau SADH sunt Indigo!

Înainte de a prezenta această piesă din puzzle, dorim să-i menționăm la loc de cinste pe cei care sunt implicați în cercetarea SAD și SADH și ajută planeta cu scrierile lor. Sunt mulți, dar mai jos sunt doar câteva cărți din lista de bestseller – cărți de mare importanță despre SAD, care ajută efectiv milioane de părinți. Poate că, după publicarea acestei cărți, vom face liste cu

și mai multe cărți care se referă la Indigo. Le puteți găsi pe site-ul nostru de Internet la www.Indigochild.com.

Câteva cărți despre SAD și SADH:

1. *Driven to Distraction*, de Eduard Hallowell, M.D. Această carte este considerată de mulți ca fiind cea mai bună abordare medicală a SAD;

2. *Helping Your Hyperactive ADD Child*, de John F. Taylor. O altă lucrare minunată, considerată cea mai cuprinzătoare scriere despre copiii diagnosticați cu SAD și SADH;

3. *Raising Your Spirited Child*, de Mary Sheedy Kucinka. Această carte se ocupă cu abordarea anumitor caracteristici, privite din perspectiva părinților⁶⁰;

The A.D.D. Book, de William Sears, M.D. și Lynda Thomson, Ph.D. Această carte, scrisă de un pediatru și un psiholog pediatru, oferă o abordare pentru a-i trata, fără medicamente, pe copiii diagnosticați cu SAD⁶¹;

Running on Ritalin, de Lawrence Diller. Ar trebui să citiți această carte, dacă administrați copiilor dumneavoastră Ritalin, în mod curent; ⁶²

No more Ritalin. Treating ADHD without Drugs, de Mary Ann Block. Această carte reprezintă subiectul capitolului de față; ⁶³

Ritalin: Its Use and Abuse, de Eileen Beal.⁶⁴

Există organizații care vă pot ajuta pe dumneavoastră în privința copilului diagnosticat cu SAD. Cea mai importantă este acum CH.A.D.D.⁶⁵ (Children with Attention Deficit Disorder – Copiii cu sindromul atenției deficitare). Această organizație vă așteaptă și are informații din toată țara. Considerați-o ca fiind o sursă de informații la zi. Website-ul lor vă poate fi de mare folos.

O altă organizație minunată este „Network of Hope”⁶⁶ (Rețeaua speranței). Acest grup, cu baza în Florida, este o corporație non-profit, fondată de cetățeni interesați de acest subiect. Citat din website-ul lor: „Cu toții suntem de acord că toți copiii noștri sunt cea mai mare comoară pe care o avem. Noi

suntem un grup de oameni din America de Nord, legați prin inimile noastre, care aleg să-i îmbrățișeze pe ceilalți și să împărtășească această *speranță* cu toate familiile”. Website-ul lor este și o sursă de informații despre nutriție.

Îi vindecăm, sau îi amorțim?

Până acum, în această carte ați auzit părinți care spun că sunt la capătul puterilor, având copii care par a avea SAD, dar nu au. Unora dintre ei li s-au diagnosticat copiii ca având SAD și au urmat tratamentul medical potrivit. Așa cum am spus înainte, aceasta a părut să ajute – dar i-a ajutat oare pe părinți, sau pe copii? Sigur, unii copii s-au calmat și s-au conformat „dar, nu cumva, aceasta s-a întâmplat deoarece „conștiința lor evoluată” a fost amorțită?

Acest capitol este pentru aceia dintre voi care se întreabă dacă copilul său are într-adevăr SAD, sau poate este unul dintre noii Copii Indigo. Vă vom prezenta informațiile primite de la **dr. Doreen Virtue** despre diagnosticul SAD și Copiii Indigo. Apoi oferim câteva tratamente alternative ale SAD, pe care le-am descoperit în călătoriile noastre – utile și pentru Copiii Indigo care au probleme cu lumea din jurul lor.

Unele alternative pot părea ciudate – dar nu le-am include aici, dacă nu am ști că funcționează!



Este sănătos să te conformezi unor reguli?

Doreen Virtue, Ph.D.

Copiii Indigo sunt adesea diagnosticați cu SADH, deoarece ei refuză să se conformeze. Când vedem un film cu Clint Eastwood, aplaudăm temperamentul lui rebel. Totuși, când același spirit este evident la copii, le dăm medicamente.

Terapeutul Russell Barkley, autorul cărții *Hyperactive Children: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (Copiii Hiperactivi: un manual de diagnosticare și tratament), scrie: „Deși lipsa de atenție, hiperactivitatea și controlul redus al

impulsurilor sunt cele mai comune simptome citate de alții la copiii hiperactivi, munca mea cu acești copii sugerează că o problemă importantă este, de asemenea, faptul că ei nu vor să se conformeze unor reguli”.

Am lucrat în domeniul psihiatric mulți ani. Îmi amintesc de perioada când lucram ca stagiar pentru un psihiatru vestit. În fiecare zi, camera de așteptare era plină cu o mulțime de oameni care stăteau răbdători, în timp ce doctorul întârzia câte o oră la consultații. Vedeai un pacient maximum zece minute, bătând la mașină notițele, în timp ce pacientul vorbea dincolo de un birou mare. La sfârșitul fiecărei ședințe, scria o rețetă.

La început, trebuie să admit că l-am judecat pe doctor pentru că dădea tratament medicamentos, în loc de terapie verbală. Apoi, am înțeles că făcea, pur și simplu, ceea ce fac doctorii. Dacă îi dai cuiva un ciocan, va lovi orice-i vine în cale. Dacă mergi la doctor, el îți va prescrie, invariabil, medicamente – ca răspuns la ce te supără. Îmi amintesc de axioma: „Nu încerca să înveți un porc să cânte. Îți pierzi timpul și îl superi pe porc”. Cu alte cuvinte, oamenii sunt ceea ce sunt. Deci, să nu ne mirăm când educatorii, sătui de faptul că sunt ascultați, trimit copiii la psihiatrie, pediatrie și doctori de familie – și aceștia prescriu Ritalin.

Totuși, ca să fim corecți, există psihiatri care condamnă public folosirea Ritalin-ului. „Ritalin nu corectează dezechilibrele biochimice – el le produce”, spune Peter R. Breggin, M.D., director al Centrului Internațional pentru Studierea Psihiatriei și Psihologiei și membru asociat al Departamentului de Consiliere al Universității John Hopkins.⁶⁸ El spune:

SADH este un diagnostic controversat, fără o bază științifică sau medicală. Un părinte, un profesor sau un doctor se pot alia atunci când nu acceptă diagnosticul și refuză să-l aplice copiilor.

Nu există nici o dovadă a unei anomalii fizice în creierul sau corpul copiilor care sunt diagnosticați cu SADH. Ei nu au dezechilibre biochimice cunoscute, sau „circuite inversate”.

Dr. Breggin adaugă că există dovezi că Ritalin poate duce la distrugerii permanente în creierul copilului și în funcțiile lui. Ritalin scade circulația sângelui în creier și cauzează alte malfuncții grave în creierul în plină dezvoltare al copilului. El continuă:

Copiii nu au defecte; ei trăiesc într-o lume plină de defecte ... Când adulții le oferă un mediu mai bun, ei tind să-și îmbunătățească rapid concepția și comportamentul. Dar, după aceea, copiii și adolescenții pot să devină atât de supărați, derutați și auto-distructivi, încât își ascund durerea, sau devin întotdeauna rebeli. Nu trebuie să li se spună că sunt bolnavi, sau că au deficiențe – deoarece cauza primară a conflictelor lor este școala și familia.

Copiii pot beneficia de consiliere, învățând să fie responsabili pentru propria comportare; dar nu devin mai buni, dacă sunt învinovați pentru trauma și stresul la care sunt expuși în mediul în care trăiesc. Ei au nevoie de ajutor care să le dea putere – și nu de diagnostice umiltoare și medicamente care afectează mintea. Ei fac cele mai mari progrese, atunci când adulții își arată grija față de nevoile lor de bază.

Diferite abordări ale Copiilor Indigo

Sarcina noastră de bază, a tuturor, este să ne ocrotim pe noi și pe copiii noștri de rămășițele vechii energii în care trăim acum. În loc să-i drogăm pe copiii noștri, sau să-i forțăm să se conformeze standardelor vechii energii, există metode alternative de a crea armonie în casele Copiilor Indigo.

De exemplu: Mary Ann Block, autoarea cărții *No More Ritalin: Treating ADHD Without Drugs* (Gata cu Ritalin: tratamentul SADH fără medicamente), îi tratează pe copiii diagnosticați SADH, înțelegându-le modul special de gândire. Ea a observat că, la acești copii, emisfera cerebrală dreaptă este dominantă. Adică, sunt înclinați să fie vizuali, creatori, cu înclinații artistice, sportive și se orientează bine în spațiu.

Sistemul nostru educațional, care cere o abordare de învățare prin memorare – în care emisfera stângă este dominantă – nu se potrivește cu stilul normal de gândire al copiilor, la care predomină emisfera dreaptă.

După cum spune Dr. Block: „Copiii au tendința să învețe prin simțul tactil”. Aceasta înseamnă că învață cel mai bine cu mâinile. În primii ani de școală, deoarece acești copii sunt, adesea, foarte deștepți, sunt capabili să compenseze. Dar, prin clasa a patra sau a cincia, profesorul stă în fața clasei, predând și scriind teme pe tablă. Copiii trebuie să ia notițe și să scrie temele corect. Dar acești copii au probleme cu învățatul în acest gen de mediu. Ea scrie:

Deși ei văd și aud informația, creierul nu o procesează prin simțurile auditiv și vizual. Acești copii vor încerca să învețe – dar, întrucât învață prin simțul tactil, își iau creionul și îl răsucesc, își bagă mâinile în buzunare, sau le pun pe persoana din fața lor. Apoi au necazuri, deși tot ce voiau ei era să învețe în cel mai bun mod pe care îl cunoșteau – prin atingere. Prin urmare, chiar dacă sunt foarte inteligenți, adesea sunt etichetați ca incapabili să învețe, sau indisciplinați.

Când Dr. Block spune că acești copii sunt orientați spre a-și folosi simțul tactil și pipăitul, ea se referă la abilitățile lor naturale de clarcunoaștere prin pipăit. Aceasta înseamnă că Copiii Indigo primesc și trimit informații prin sentimentele lor emoționale și senzații tactile. Clarcunoașterea este o formă de comunicare psihică, ce este adesea numită *intuiție* sau *telepatie*. Cred că toata lumea este telepatică în mod natural și că, într-o lume nouă, cu toții ne vom recâștiga această abilitate. Haideți să nu-i pedepsim pe Copiii Indigo pentru că și-au păstrat un atribut de pe urma căruia vom beneficia toți! Dr. Block continuă:

Întrucât cei care învață prin simțul tactil au, câteodată, probleme în a învăța prin simțurile auditiv și vizual,

adesea ei au nevoie de o stimulare tactilă care să-i ajute să învețe prin celelalte simțuri. Aceasta înseamnă că au nevoie de ceva pe care să-l atingă, în timp ce se uită și ascultă. Noi le dăm copiilor o minge mică, moale, elastică. Atât acasă, cât și la școală, copilul vostru trebuie să aibă voie să se joace, ținând într-o mână mingea sau un alt obiect – în timp ce ascultă, citește sau scrie. Apelarea la simțul tactil în timp ce încearcă să învețe, poate ajuta învățarea auditivă și vizuală. Aceasta poate corecta comportarea inacceptabilă și deranjantă din clasă.

Cei care învață prin simțul tactil s-ar putea să nu-i audă pe părinți când îi strigă, sau când vorbesc cu ei. Chemați întâi copilul pe nume, pentru a-i atrage atenția, înainte de a-i spune să facă ceva. Dacă sunteți aproape de copil, atingeți-l blând pe umăr, sau pe mână, pentru a-l ajuta să „acceseze” informația – și de abia apoi spuneți-i verbal ce să facă.



Ce e de făcut?

Bine. Deci un copil poate fi ori diagnosticat cu SAD, ori este Copil Indigo – ori ambele. Oricum, știm că voi, ca părinți, trebuie să vă confrunțați, zi de zi, cu dezechilibrul din casă. Ce puteți face? A sta și a vă întreba nu vă ajută nici pe voi și nici pe copil. Poate că deja ați făcut ceva. Poate că, înainte de a începe tratamentul copilului, ați studiat SAD, v-ați întâlnit cu alți părinți și ați fost la doctori. Vă respectăm pentru aceasta și credem că era de așteptat să aveți atâta grijă! Acum vă spunem că mai e ceva! Dar intenția noastră este să vă dăm speranțe – nu să vă sporim confuzia.

Dorim să stabilim ceva, chiar acum: nici unul dintre colaboratorii și autorii din carte nu încearcă să-l facă pe părinte să se simtă vinovat pentru că i-a dat copilului lui medicamente. Nu suntem aici ca să arătăm cu degetul și să spunem că cineva „a greșit”. Dorim doar să vă prezentăm ce este Ritalin și să fiți

informați asupra tratamentului alternativ. Dorim, de asemeni, să luați în considerare faptul că copilul vostru nu are SAD, sau SADH. Dacă informațiile de până acum „se potrivesc” copilului vostru, credem că ați dori să aflați ce fac ceilalți copii.

Vindecători, educatori și cei care lucrează cu copii au adus, în acest capitol, soluții la problemele care par a fi simptome SAD și SADH (care, după cum s-a dovedit, corespund și multor Copiii Indigo). Aceste metode nu sunt toate acceptate, dar, după cum știu, tratamentele revoluționare sunt, de obicei, mai întâi disprețuite! Istoria recentă e plină de exemple în acest sens. Ne amintim de revelația vindecării ulcerului – descoperirea că el este provocat de bacterii. Industria medicală a tunat și a fulgerat până în ultima clipă împotriva acestei idei. Abia după ce doctorul care a descoperit-o aproape că a murit dovedind-o pe propriul său corp, companiile de medicamente „s-au convins”, în cele din urmă. Această carte s-ar putea să prezinte ceva similar; timpul o va spune.

Dorim să vă prezentăm niște rapoarte și fapte despre Ritalin. Unele sunt informații noi, unele sunt vechi – dar toate sunt importante de știut. Recent, revista *Time* a dedicat secțiunea ei principală Ritalin-ului, spunând:

Ritmul în care crește folosirea Ritalin-ului i-a alarmat pe criticii lui. Unii doctori se ceartă cu părinții speriați care, îngrijorați că al lor copil va trăi visând cu ochii deschiși, distrugându-și viitorul, cer medicamentul și, dacă sunt refuzați, se duc la un doctor mai cooperant. Unii părinți se simt obligați să-i dea copilului medicamente – doar pentru ca doresc ca modul în care se comportă el să fie mai asemănător cu cel al celorlalți copii, chiar dacă sunt mulțumiți de comportamentul acestuia, comportament care conține replici obraznice, accese de furie etc. ...

Producția de Ritalin a crescut de mai mult de șapte ori în ultimii opt ani, iar 90% din ea se consuma în SUA. Aceste cifre duc la concluzia că școala, companiile de asigurări și familiile mult prea stresate recurg la medica-

ție ca la o soluție rapidă pentru problemele complicate ce ar fi abordate mult mai bine prin formarea unor clase cu mai puțini elevi, prin psihoterapie sau consiliere familială, sau prin schimbarea de fond a mediului agitat căruia trebuie să-i facă față, în fiecare zi, atâția copii americani.

Chiar doctorii care au văzut efectele pozitive, uneori miraculoase, ale Ritalin-ului, avertizează că medicamentul nu este un substitut pentru școli mai bune, predare creatoare și părinți care să petreacă mai mult timp cu copiii lor. Dacă un copil nu face față tratamentului, beneficiile medicației dispar, de îndată ce îi trece efectul ...

Tendința din ultimii ani a fost clară: procentajul copiilor cu diagnostic SADH (sau SAD) care pleacă de la doctor cu o rețetă a sărit de la 55% în 1989, la 75% în 1996.¹

Cadrele medicale și oamenii de știință implicați cu seriozitate au început să perceapă o „alarmă Ritalin” și să încerce unele abordări de bun simț și tratamente alternative pentru copiii diagnosticați cu SAD, sau SADH. Încep să fie puse întrebări tehnice serioase despre acest medicament atât de folosit: Care este *adevărul* despre cum funcționează Ritalin? Ați vrea să știți ceea ce știu doctorii? Există efecte secundare? Ce spun specialiștii?

Iată ce spune J. Zink, Ph.D., medic de familie în California, autor al câtorva cărți despre cum se cresc copiii, citat în același număr din *Time*: „Să nu negăm că Ritalin funcționează. Dar de ce funcționează și care sunt consecințele supradozării? Realitatea este că nu știm”

Următorul citat, scris în 1984, dă glas aceluiași sentiment. Este din *How to Raise a Healthy Child ... in Spite of Your Doctor* (*Cum să creștești un copil sănătos ... în ciuda sfatului doctorului*), de dr. Robert Mendelsohn., M.D.⁶⁹

Nimeni nu a putut să demonstreze vreodată că medicamentele cum ar fi Cylert și Ritalin îmbunătățesc performanțele școlare ale copiilor care le iau. Efectul major

al Ritalin-ului și al medicamentelor similare este controlul pe termen scurt al comportamentului hiperkinetic. Copilul ia medicamente pentru a-i face viața mai ușoară profesorului; nu pentru a-și face lui însuși o viață mai bună și mai productivă. În cazul în care copilul vostru este victima, riscurile potențiale ale acestor medicamente sunt un preț prea mare de plătit, doar pentru a-i oferi liniște profesorului lui.

Ținând seama de aceasta, gândiți-vă la următorul citat de la ședința din 1998 a Institutului Național al Sănătății, luat din același număr din *Time*. În ultimii cincisprezece ani s-au schimbat foarte puține lucruri în privința cunoașterii Ritalin-ului!

În mod clar, Ritalin funcționează pe termen scurt, pentru a reduce simptomele SADH. Dar din ce în ce mai mulți copii iau medicamentul, de ani de zile, și tot nu s-au făcut studii suficient de aprofundate pentru a vedea dacă are un efect de durată asupra performanțelor școlare, sau a comportamentului social.

Ritalin poate afecta ritmul de creștere al unui copil, deși ultimele cercetări sugerează că doar încetinește, și nu oprește, dezvoltarea unui tânăr. În timp ce a crescut numărul de rețete pentru copii sub cinci ani, nu există dovezi că aceste medicamente sunt sigure sau eficiente, atunci când sunt folosite la copii mici.¹

Efectele secundare ale Ritalin-ului

Ceea ce vom discuta acum poate fi complet nou pentru voi – dar nu și pentru doctori. S-ar putea chiar să vă dea fiori – ceea ce sperăm să se întâmple! Citat de dr. Robert Mendelsohn, M.D. în cartea sa *Cum să crești un copil sănătos...în ciuda sfatului doctorului*, următorul fragment este luat, cuvânt cu cuvânt, din *The Physician's Desk Reference (Manualul de referință al medicului)*. Fragmentul este dat de producătorul Ritalin-ului, Ciba-Geigy, așa cum o cere legea.

Când citiți următorul raport, observați că și compania recunoaște că *nu știe cum funcționează Ritalin*, sau ce legătură există între efectele sale și starea sistemului nervos central. Ea admite că nu se cunoaște efectul lui pe termen lung. Când citiți, notați că acele comentarii puse între paranteze sunt făcute de dr. Mendelsohn.

Nervozitatea și insomnia sunt cele mai cunoscute reacții adverse, dar sunt controlate, de obicei, prin reducerea dozării și neadministrarea medicamentului după amiaza și seara. Alte reacții includ hipersensibilitate (inclusiv iritații cutanate), urticarie, febră, artralgie, dermatită exfoliantă, eritemă (o boala de piele acută inflamatorie) cu rezultate histopatologice de vasculită necrozată (distrugerea vaselor de sânge), purpură trombocitopenică (o boală gravă de coagulare a sângelui), anorexie, greață, amețeli, palpitații, dureri de cap, dischinezie (împiedicarea mișcărilor musculare voluntare), somnolență, tensiune și puls fluctuant, tahicardie, angină, aritmie cardiacă (bătăi neregulate ale inimii), dureri abdominale, pierderi în greutate în timpul terapiei prelungite.

Au fost și cazuri rare în care a apărut sindromul Tourette. La pacienți care iau acest medicament au mai apărut psihoză toxică, leucopenie (reducerea leucocitelor) și/sau anemie și câteva cazuri de cădere a părului. La copii apar: lipsă de poftă de mâncare, dureri abdominale, pierderi de greutate în terapia prelungită; insomnia și tahicardia pot apărea mai frecvent, dar pot apărea și oricare dintre celelalte reacții adverse.



Ceea ce urmează acum se referă la substanțe noi, forme de terapie „ciudate” și multe informații folositoare legate de nutriție. Începem cu un text de **Keith Smith**, iridolog și botanist din California, care a avut un succes fenomenal folosind metode foarte neobișnuite – unele dintre ele complet necunoscute. O

parte a textului conține termeni tehnici, pentru cei care îi doresc – dar am cerut și cazuri concrete, pe care credem că toată lumea le va înțelege.

L-am rugat pe Keith să-și prezinte metodele și să se refere la Copiii Indigo și la SAD, în mod special.

Din nou, nu am prezentat nici o informație, fără să fi văzut întâi cum acționează! Teoriile „ciudate” de azi sunt, adesea, știința zilei de mâine.



Polaritatea inversată cronică la copiii speciali de astăzi Keith R. Smith

Scopul nostru pentru toți copiii ar trebui să fie să vindecăm – și nu să tratăm. În timp ce treceam în revistă informații despre SAD, SADH și problemele de învățare (PÎ), am fost șocat să găsesc un raport despre eforturile Institutului Național al Sănătății Copilului și al Dezvoltării Umane (INSCDU). Această organizație raportează că „ajutorul pentru proiectele legate de problemele de învățare și de vorbire a crescut de la 1,75 milioane în 1975, la peste 15 milioane în 1993”. Totalul cumulat este de aproximativ 80 milioane dolari, doar pentru cercetare.

Sub titlul „Directivele cercetării viitoare a PÎ” și cu subtitlul „Tratament/Intervenție” există această afirmație:

Revederea literaturii de specialitate legată de problemele de citire și alte probleme de învățare, indică faptul că nici măcar o singură abordare sau metodă prin tratament/intervenție nu oferă avantaje terapeutice semnificative din punct de vedere clinic, pe termen lung, la copiii diagnosticați cu PÎ. Din păcate, astăzi există o bază științifică foarte redusă pentru folosirea anumitor intervenții, sau combinații de intervenții, în cazul diversele tipuri de probleme de învățare.⁷²

După calculele mele, această unică organizație a cheltuit 155 milioane dolari pentru cercetare, fără a găsi remediul. Un alt document de pe Internet (mediconsult.com)⁷³ estimează că există între trei și cinci milioane de copii diagnosticați cu SADH. Adăugându-i și pe cei cu probleme de învățare, cifra crește la 10 milioane, sau mai mult. În acest document, Institutul Național de Sănătate Mintală (INSM) – agenția federală care sprijină cercetarea națională asupra creierului, bolilor mentale și sănătății mintale – spune:

SADH a devenit o prioritate națională. În anii '90 – perioadă pe care Președintele și Congresul au declarat-o „Decada creierului” – este posibil ca savanții să descopere baza biologică a SADH și să afle cum să prevină sau să trateze într-un mod mai eficient această boală.

Dacă o organizație cheltuiește 155 milioane de dolari și alte agenții guvernamentale cheltuiesc alte milioane, mă întreb câți bani și timp s-au consumat fără a găsi o posibilitate de vindecare.

Sunt botanist și practicant al abordării holistice a sănătății. Motivul pentru care am fost atât de șocat de informațiile de mai sus este că, în profesiile mele, SAD sau SADH sunt considerate, în general, unele dintre sindroamele cele mai ușor de îmbunătățit sau de ameliorat. (Nu suntem medici, deci nu *vindecăm* – dar, prin ceea ce facem, putem să aducem o stare de bine și să ameliorăm simptomele.) În acest raport am inclus trei studii de caz; totuși nu ar fi greu să aduc ca exemplu 300 sau 3000 de cazuri similare. Nu-mi amintesc de un caz SAD sau SADH care să nu aibă rezultate pozitive ca cele prezentate aici – în afară de situația în care remediile recomandate nu fost acceptate de client.

Polaritatea inversată cronică

Cu ani în urmă, am descoperit „din întâmplare” polaritatea inversată cronică (PIC), ca remediu pentru sindromul oboselii cronice. De atunci am înțeles că multe din simptomele SADH la copii erau identice cu simptomele PIC la adulți.

Când am început să testez copiii cu SADH, suspiciunile mele s-au confirmat. Aproape toți copiii cu SADH care au venit la cabinetul meu au polaritate inversată cronică. Când am adăugat la planul meu nutrițional anterior, remediul cu plante standard pentru această disfuncție, cu acești copii au început să se întâmple lucruri minunate. Ei au început să răspundă la acest proces și să-și îmbunătățească starea. Majoritatea s-au făcut bine.

Toate sistemele și procesele din corpul fizic sunt electrice. Procesele noastre mentale, sistemul imunitar și inima sunt toate parte dintr-un vast sistem care funcționează electric. Corpul omenesc este un sistem electric autonom, autogenerator. Ori de câte ori electricitatea este operațională, se creează câmpuri magnetice. Câmpurile magnetice au *polaritate*: adică, au un pol nord și un pol sud. Dacă pui un magnet sub tensiune, el își schimbă polaritatea; în esență, polul nord și sud își schimbă poziția între ele.

Întrucât corpul uman este electric și are un câmp magnetic subtil, anumite condiții, cum ar fi stresul, îi vor inversa polaritatea – polul nord cu polul sud – ca și în cazul unui magnet. Acesta poate fi un fenomen temporar – și se tratează ca atare, de marea majoritate a profesioniștilor de medicină holistică/alternativă. Totuși, din experiența mea am descoperit că inversarea polarității durează adesea foarte mult și poate fi dificil de vindecat, fără o înțelegere deplină a diverselor ei manifestări:

Am descoperit că inversarea polarității devine adesea cronică și pare a fi un factor major în provocarea sindromului oboselii cronice, a depresiei, anxietății, fibromialgiei, a bolilor autoimune, cancerului, SADH – și a multor alte afecțiuni care nu par „să se vindece” cu tratamentele standard. Procesele și simptomele variate de boală creează confuzie în tratamentul acestei probleme – care, de obicei, rămâne neobservată, până când simptomele devin pronunțate.

Sistemul electric al corpului

Condiția polarității inversate slăbește „energia electrică” a corpului. O cauză majoră este stresul prelungit. Pe măsură ce

încărcătura electrică a corpului slăbește, apar simptomele, ca niște semnale de avertizare. Dacă încărcătura corpului scade sub 42 de herți, sistemul imunitar nu poate rezista la boală. În stadiile incipiente ale PIC, semnalele de avertizare ale corpului pot include dureri de spate, de mușchi și de cap; dacă nu dăm atenție acestor simptome și nu încetăm ritmul pentru a „reîncărca” energia electrică, simptomele se pot înrăutăți, până la oboseală extremă, depresie, anxietate, migrene, fibromialgie, amorteală, sau dureri cronice într-o zonă slăbită.

În cazul polarității inversate, sistemul normal de auto-conservare devine inactiv. Semnalele electrice obișnuite către sistemul imunitar par să distrugă, în loc să protejeze.

Nota autorului pentru vindecători: În boli ca purpura trombocitopenică interstițială (PTI), manualul Merck spune: o boală în care splina începe în mod misterios să distrugă celulele roșii din sânge. Pentru a încetini această boală, adesea incurabilă, se scoate splina. O propoziție din această descriere spune: „Se pare că celulele roșii au o încărcătură electrică opusă ...” Este oare posibil ca inversarea încărcăturii electrice din zonele slăbite ale corpului să fie o ultimă încercare de a corecta condițiile de stres distructiv care să ne forțeze să ajungem în stări mai liniștite – cum ar fi un scaun cu rotile, azilul sau patul de spital?

Unele dintre simptomele majore ale PIC se suprapun exact pe simptomele SADH; de exemplu: memoria slabă pe termen scurt și lipsa concentrării. În general, se potrivește descrierea sentimentului de „creier încetoșat”.

Un alt mod ajutător de diagnosticare este să-i cer pacientului să-și imagineze că creierul lui este un bec și să numească locul care folosește cea mai mare energie și care arde cel mai strălucitor. Apoi, îl întreb dacă au trăit vreodată senzația că „s-a ars filamentul”, sau dacă își pot imagina cum s-ar simți dacă lumina din creier s-ar micșora. Răspunsul obișnuit al adultului este: „Exact despre asta e vorba!”

Imaginați-vă ce handicap ar avea un copil de vârstă școlară cu „un creier întunecat”, știind că munca școlară cere, în primul rând, concentrare și o memorare bună, pe termen scurt.

Nouă simptome necesare pentru diagnostic

Potrivit liniilor directe de diagnostic ale Asociației Americane Psihiatrice, un diagnostic SAD sau SADH necesită existența a nouă simptome de lipsă de atenție, sau nouă simptome de hiperactivitate/impulsivitate, care să fi apărut înainte de vârsta de șapte ani, care au continuat timp de cel puțin șase luni și sunt suficient de severe pentru a afecta activitățile normale pe plan social sau școlar.

Simptomele specifice sunt:

Lipsa de atenție

- Dă puțină atenție detaliilor și face greșeli din neglijență.
- Are probleme în a fi atent.
- Nu ascultă când i se vorbește.
- Nu reușește să ducă sarcinile la bun sfârșit.
- Are dificultăți în a se organiza.
- Evită sarcinile care cer efort mental susținut, sau concentrare.
- Adesea pierde lucrurile pentru școală sau pentru alte treburi zilnice.
- Este ușor de distras.
- Este adesea uituc în activitățile zilnice.

Hiperactivitate/Impulsivitate

- Adesea se mișcă în bancă.
- Adesea își părăsește locul, atunci când ar trebui să stea jos.
- Fuge de colo până colo, sau se urcă pe lucruri, în locurile cele mai nepotrivite.
- Are probleme în a juca jocuri liniștite, sau a se implica în activități ce nu presupun mișcare.
- Este tot timpul în mișcare, sau pare condus de un motor.
- Vorbește prea mult.
- Are izbucniri și răspunde înainte să asculte toată întrebarea.
- Are probleme în a-și aștepta rândul.
- Adesea îi întrerupe sau îi deranjează pe alții.

Analiza irisului: Tipurile ,Floare' și ,Bijuterie'

Tehnica Rayid de a analiza irisul ochiului este prea detaliată pentru a fi descrisă aici – dar, pe scurt, tipul de iris cunoscut ca *Floare*, sau tipul emoțional, se va corela, în general, cu lipsa de atenție, la copil – și cu depresia, la adult. Tipul de iris cunoscut ca *Bijuterie* se va corela de cele mai multe ori cu hiperactivitatea sau impulsivitatea, la copil – și anxietatea, la adult.

Folosind polaritatea inversată, analiza nutrițională, Rayid, și alte tehnici, practicienii noștri de medicină complementară alternativă pot face copiilor noștri unici și speciali o diagnosticare corectă. Analizarea fiecărui caz în parte și folosirea simptomelor individuale adesea duc la rezultate de mare succes, așa cum arată următoarele studii de caz.

Primul studiu de caz

Pacient: Copil, sex feminin, patru ani, cu simptome tipice SAD/SADH.

Istoric: Acest copil s-a născut prematur, cu șapte săptămâni mai devreme, și a petrecut cinci zile izolat într-o secție de reanimare neonatală. Mama ei a spus că întotdeauna a fost „bolnavă și supărată”, rareori dormind mai mult de trei ore la rând. Fetița era foarte emotivă și, la prima vizită, părea să aibă simptome de SADH. Mama ei a mai spus și că avea stări frecvente de vomă și transpirații nocturne.

Tratament medical: După testare și diagnosticare cu hiperactivitate și SAD, s-a sugerat Ritalin – dacă simptomele continuau după ce copilul începea școala. Părinții ei au ales să caute alternative la terapia medicamentoasă.

Alternativa complementară: Acest copil special a apărut înainte de naștere într-un vis al părinților ei – și, în timpul visului, le-a spus numele ei frumos și neobișnuit. Avea un tip de ochi Râu/Floare, deci era o personalitate sensibilă/emoțională.

Investigațiile au arătat polaritatea inversată cronică și, cum au spus și părinții ei, o mare sensibilitate la zahăr. Explorarea

factorilor de stres a revelat că trauma nașterii premature a fost accentuată de faptul că ambii părinți aveau câte două servicii și se mutaseră de trei ori, înainte de venirea ei pe lume. Mama ei a spus că, în timpul sarcinii, a avut grețuri și vărsături permanente și adesea a fost tratată de urgență pentru deshidratare.

În timpul ce am examinat copilul și am scris istoricul bolii, am mai notat că ambii părinți duceau vieți pline de stres. Copilul fusese bombardat în timpul sarcinii cu aceste simptome și emoții – și, după nașterea ei, evenimentele stresante au continuat. S-a descoperit că fetița adoptase metoda mamei de a vomita pentru a-și ușura stomacul – centrul ei emoțional.

A fost introdus programul nutrițional standard pe bază de plante pentru PIC. Zahărul a fost scos pe cât posibil din dieta zilnică și a fost rezervat doar pentru ocazii speciale. Am sugerat ca părinții să o îmbrățișeze tot timpul și să petreacă mult timp cu ea, pentru a satisface nevoile tipului ei de personalitate sensibilă/emoțională.

Rezultate: Acest copil s-a adaptat bine la grădiniță. Toate simptomele comportamentului ei hiperactiv au dispărut. Acum doarme normal și nu mai transpiră noaptea – și nu mai vomită. Un psiholog care a examinat-o recent a comentat că are „un vocabular uluitor și remarcabil pentru un copil de patru ani”.

Discuție: Cercetările indică faptul că părinții care sunt hiperactivi, având adesea posibile probleme neurologice sau psihologice, sunt mai înclinați să aibă copii cu probleme SAD/SADH. S-a mai observat că a avea un copil hiperactiv, mărește riscul ca și frații lui să fie afectați. Astfel, savanții ajung la concluzia că există o predispoziție genetică față de această boală, pentru care medicii continuă să nu aibă un tratament eficient.

Din experiența mea, polaritatea inversată cronică este contagioasă – cauzată nu de viruși, ci de traiul alături de persoane cu probleme. Dacă pui o baterie bună lângă una moartă, încărcătura bateriei bune va scădea. Copiii înconjurați de părinți „stresați” (PIC), sau încă de când sunt în uterul unei astfel de mame, își schimbă polaritatea – în timp ce părinții scad sarcina electrică a copilului, fără să știe că o fac. Aceasta se întâmplă

frecvent înainte de naștere și continuă adesea, pe măsură ce copilul evoluează singur, fără o intervenție care să întrerupă ciclul. Prevăd că cercetarea va dovedi, până la urmă, că aceasta duce la dezechilibre chimice în creier, iar problemele nervoase permanente creează aceste simptome.

Al doilea studiu de caz

Pacient: copil de sex masculin, șapte ani, diagnosticat cu SAD/SADH și distrofie musculară.

Istoric: Distrofia musculară a fost descoperită după nașterea copilului, însoțită de limitările fizice aferente. Simptomele SADH erau prezente și au fost acute, încă de la început. Avea probleme în a sta nemișcat, a învăța, a se concentra și a face ce i se spune. La școală nu-și putea scrie numele, lecțiile de scriere nu erau terminate niciodată și nu putea învăța matematica, nici măcar la un nivel simplu.

Tratament medical: Acest copil este îngrijit în permanență într-un spital de copii și face terapie fizică. După un examen de zece minute, un psihiatru a prescris Ritalin. Aceasta a făcut-o pe mama lui să caute o terapie diferită, fără medicamente.

Alternative complementare: Investigațiile și istoricul au indicat că acest copil era rodul unei căsătorii foarte stresante și a avut o naștere dificilă. O tratasem anterior pe mama lui pentru PIC și e de remarcat faptul că, acum, ea este divorțată și implicată într-o relație mai puțin stresantă. Schimbările din modul de viață adesea ajută la însănătoșirea atât a părinților, cât și a copiilor cu PIC.

Acest copil a avut rezultate pozitive la testarea polarității inversate cronice și i s-a dat tratamentul standard de plante pentru copii, pentru a reveni la normal. Întrucât acest copil nu putea înghiți capsule, ierburile au fost amestecate în sos de mere, suc, o băutură proteinizată și chiar Ovaltine, pentru a-i ajuta digestia. Tratamentul a continuat, până când copilul nu a mai avut polaritatea inversată și au fost menținute doze minime din remediile de plante, pentru a ajuta procesul de vindecare.

Rezultate: Acest copil a avut un an extraordinar la școală. Nu numai că își poate scrie numele, dar obține și note maxime la testele de scriere. Încă mai avea probleme în a face calcule mentale, dar i s-a arătat un nou tip de matematică „prin atingere” și, până la sfârșitul anului școlar, aproape că va recupera materia.

Un specialist în resurse umane i-a făcut acestui copil o serie de teste IQ (testele Woodcock – Johnson). Rezultatele au fost între 128 și 135 la diverse categorii (superioare, până la maximum de punctaj). Doctorul de la spitalul de copii care se ocupă de el îl numește „Albert” – de la Einstein pe care, după cum știm, profesorii l-au etichetat ca fiind un elev slab.

Acum, când scriu aceste rânduri, distrofia lui musculară pare să fie staționară și nu s-au manifestat multe simptome progresive, care apar, în general, la această boală. Doctorul lui îl examinează și este uluit, spunându-i mereu mamei: „Nu știu ce faceți, dar țineți-o tot așa!” Terapeutul a spus că acest copil a devenit un caz complet diferit de ceilalți pacienți pe care i-a tratat de distrofie musculară.

Discuție: Analiza genetică a relevat că mama copilului nu purta gene asociate cu acest tip de distrofie musculară. Doctorul ei a spus că datorită nivelului de stres al mamei, la concepție, ea a produs un ovul mutant – cum se mai întâmplă și în alte cazuri.

Am descoperit, în practica mea, că marea majoritate a cazurilor SADH au PIC. Corectarea acestei stări cu tratament pe bază de plante, produce adesea rezultate remarcabile – ca și în cazul acestui băiat. Informația intuitivă pe care am primit-o indică faptul că distrofia musculară, apoplexia și multe alte probleme din naștere sunt cauzate de PIC, care apare la diverse stadii ale dezvoltării sistemului nervos al fătului.

Al treilea studiu de caz

Pacient: Elev de liceu de cincisprezece ani, cu simptome neobișnuite, nepotrivite cu diagnosticele clasice.

Istoric: Acest tânăr extrem de inteligent se degrada pe zi ce trece. Greutatea lui, la o înălțime de 1,74 m, a scăzut în mod misterios la 44 de kg. Era palid, cu cearcăne sub ochi. Colegii

de clasă îl tachinau, numindu-l Dracula. Brațele și picioarele lui de adolescent arătau ca niște bețe subțiri și își pierduse o mare parte din masa musculară. Spatele îi devenea țeapăn, iar în partea de sus era curbat. Se plângea de crampe la picioare, transpirații nocturne și tendința de a folosi cuvinte nepotrivite, atunci când vorbea. De asemeni, avea și o sensibilitate gastro-intestinală extremă.

Tratament medical: Rezonanța electromagnetică, tomografia și alte investigații nu au arătat nimic. Singurul rezultat semnificativ era o lipsă de fier în sânge. Cinci doctori i-au recomandat, în mod repetat, sulfat de fier (înlocuitor de fier), care doar i-a înrăutățit starea. Următoarea ipoteză era boala lui Crohn, o inflamație a intestinului subțire care poate cauza durere și face ca substanțele nutritive să nu fie absorbite. După alte analize, s-a eliminat și acest diagnostic.

Alternativa complementară: La examinare, acest tânăr avea toate semnele exterioare de PIC, ceea ce s-a verificat repede. Simptomele păreau să indice o spondilită anchilozantă, care adesea e însoțită de boli de inflamare a intestinelor – cum ar fi colita ulceroasă, sau boala lui Crohn. Ca majoritatea bolilor de origine necunoscută, ele sunt dificil de diagnosticat, până când simptomele progresează și devin clasice. Atunci este, de obicei, prea târziu ca să oprim sau să vindecăm deteriorarea fizică.

I-a fost administrat programul nutrițional standard din plante, pentru PIC. Datorită sensibilității sale gastro-intestinale, dozajele au fost mai mici decât de obicei.

Majoritatea dezechilibrelor la pacienții cu PIC nu pot fi corectate, până nu se corectează polaritatea. De aceea, tratamentul PIC se continuă, până când se obține polaritatea normală. De abia atunci s-a folosit cea mai slabă plantă care conținea fier – care, în plus, calma tractul intestinal, pentru a corecta anemia.

Rezultate: După trei luni, pacientul era pe jumătate vindecat de PIC și a câștigat 5 kg în greutate. Transpirațiile nocturne și crampele în picioare au încetat.

Rezultate pe termen lung: Pacientul a câștigat 18 kg în greutate. Înțepenirea spatelui și cocoșa s-au rezolvat complet.

Brățele și picioarele au câștigat masă musculară și par mai normale. Cearcănele de sub ochi au dispărut și paloarea la fel. A absolvit liceul și face o muncă de design pe computer. Mi s-a spus că, de curând, a scris un roman de spionaj, încă nepublicat. În toate privințele, acest tânăr genial s-a întors la o viață *normală* – dacă termenul „normal” se poate aplica la un tânăr atât de capabil!

Discuție: În acest caz, cu simptome fizice atât de severe și cu o inteligență atât de strălucită, pacientul nu a fost dus la psihiatru, așa că nu s-a luat în calcul hiperactivitatea, sau SAD. Totuși, dacă ar fi fost evaluat după sistemul clasic, ar fi fost diagnosticat cu SADH.

În practica mea am învățat că stresul este o cauză majoră a PIC. Pe măsură ce îl tratam pe acest tânăr, am înțeles că familia lui este bine intenționată, trăind un stres de natură spirituală. Acest elev era și un copil care voia să aibă realizări intelectuale de excepție. Câteva situații școlare îl stresaseră atât de rău, încât polaritatea sa se inversase și procesul bolii a început.

Cred că acest caz este tipic pentru problemele extreme ce pot exista în cazul Copiilor Indigo. Medicația pentru hiperactivitate nu ar fi o soluție – și nici prednisonul, ori alte medicamente antiinflamatoare.

Pe scurt

A-i cuprinde pe toți oamenii într-un diagnostic „foarte larg”, cum este SAD sau SADH și a le recomanda imediat o terapie medicamentoasă nu este un răspuns. În cazul SADH și al depresiei, studiile arată că, mai târziu, apar alte probleme grave. Sistemul general nu funcționează, în special la Copiii noștri Indigo! Cercetarea continuă, iar medicii încep să facă multe progrese și să-și lărgască orizontul de înțelegere. Totuși, ei de abia încep să înțeleagă gama vastă de probleme cauzate de stresul lumii zilelor noastre. Încă se mai așteaptă găsirea unor soluții perfecte.

Fiecare părinte trebuie să afle că există opțiuni posibile pentru a-i înțelege pe acești copii. Nu putem avea copii sănătoși,

fericiți, echilibrați, când noi înșine suntem dezechilibrați, streșați, sau fără speranță – sau suferim de polaritatea inversată cronică. Mulți părinți ai Copiilor Indigo descoperă că, atunci când îi ajută pe copiii lor, ei se vindecă pe ei înșiși.

În urma unor cercetări serioase, s-a tras concluzia că în cazul copiilor diagnosticați cu SAD, SADH sau PIC, nu funcționează nici un tratament obișnuit, nici o intervenție sau abordare uzuală. Un alt studiu de la Universitatea Yale a ajuns la concluzia că 74% dintre copiii ale căror probleme de învățare au fost descoperite în clasa a treia, rămân la fel și în clasa a noua, iar un alt studiu arată că folosirea Ritalin-ului s-a dublat între 1990 și 1995 până la 1,5 milioane de copii.⁷⁰ Această cifră se poate apropia de 2,5 milioane, la apariția acestei cărți.

Terapia medicamentoasă se folosește, în primul rând, pentru a-i face pe acești copii mai *docili*, nu pentru a-i vindeca. Într-un alt studiu, se arată că bărbaii tratați în copilărie pentru SADH, manifestau dependență de droguri, de trei ori mai mult decât un grup de control.⁷⁰ Câteva studii indică un procentaj neobișnuit de mare de deținuți care fuseseră tratați în copilărie pentru SAD/SADH. Aceste cifre sunt alarmante, deoarece din ce în ce mai mulți copii intră în lumea noastră cu factori de stres mai mari decât înainte.

Pentru acești copii minunați recomand abordarea unor tratamente alternative. Terapia medicamentoasă poate ajuta la simptomele care se prezintă – dar rareori vindecă și cauza. Cercetarea continuă, întrucât savanții caută metode mai bune de tratament. În multe cazuri, întreaga familie are nevoie să fie evaluată și factorii de stres să fie înțeleși. Abia atunci putem spera să creăm un mediu sănătos, pentru ca aceste suflete sensibile să înflorească.

Mai avem multe de descoperit despre noi înșine și despre copiii noștri – acum când intrăm în vremurile noi. Sunt mulți oameni ca mine care se vor pune în slujba acestor copii. Nu se mai poate ca ei să fie incluși într-o clasificare foarte generală – și tratați ca atare. Fiecare dintre ei este diferit și are nevoie să fie tratat și înțeles așa cum e. Totul depinde de voi. Puteți alege să acceptați terapia generală ca fiind cea mai bună dintr-un grup de

alegeri proaste – sau puteţi căuta alte metode pentru a descoperi ce funcţionează cu adevărat pentru copilul vostru şi pentru familia voastră.

Părinţi şi prieteni ai Copiilor Indigo: cântăriţi bine nevoile individuale ale acestor noi învăţători. Trebuie să fiţi nişte modele speciale. Respectaţi-le individualitatea. Căutaţi adevărul şi alternative la starea de fapt de acum. Mai presus de orice, nu vă daţi niciodată bătăuţi!



V-am spus că noi cercetăm aceste lucruri, înainte de a le prezenta – şi cea mai bună cercetare este prin povestiri adevărate despre copii adevăraţi. Curând după ce am primit textul de mai sus, am primit următoarea scrisoare de la **Bella Richards** despre fiica ei, **Norine**. Am dorit să v-o împărtăşim:

Fiica mea are 15 ani şi acum este tratată de **Keith Smith**, iridolog şi botanist din **Escondido, California**. Noi credem că ea este un Copil Indigo şi cu tratamentul lui **Keith** a făcut progrese remarcabile. Este în clasa a zecea la liceu şi se descurca foarte greu, dând semne de **SAD**, neputându-se concentra la şcoală. Am fost şi la doctorul ei şi la neurolog – dar nici unul nu i-a găsit nimic.

Eram complet descurajată, atunci când biata fată a rămas repetentă în clasa a zecea. Voiam să o scot din şcoală şi să o duc la o şcoală ajutătoare. M-am certat rău cu directorul adjunct şi am încercat, cu disperare, să aflu care era problema. Este extrem de deşteaptă şi de înţeleaptă, dar se descurcă foarte greu cu cei de vârsta ei. Pare a fi o neadaptată la epoca noastră.

Când, în cele din urmă, am dus bietul copil la **Keith**, el ştia exact ce problemă avea – doar privind-o şi ascultând ce i-a spus ea. A fost o binecuvântare. Nu pot să vă explic cât de frustrant este ca nimeni să nu înţeleagă ce se întâmplă!

Nu putem scoate suplimentele nutritive din soluţiile

pe care le găsim pentru Copii Indigo, sau cei cu SAD. Totuși, ceea ce urmează merge dincolo de nutriție. Poate nutriția să repre-zinte un substitut pentru Ritalin? Poate, părea comic, dar iată două citate cu vederi opuse – ambele din surse foarte bune:

[Ritalin] este un medicament stabil, care se dă în doza mic. Criticii care spun că dieta, exercițiul fizic, sau alte tratamente funcționează la fel de bine ca Ritalin, se păcălesc singuri.

Dr. Philip Berent, psihiatru consultant la Centrul Arlington pentru Sindromul Atenției Deficitare din Arlington Heights, Illinois.

Există materiale neobișnuite, care sugerează că cel puțin o parte din copiii cu SADH pot răspunde la tratamente nutriționale; inclusiv prin adăugarea anumitor uleiuri grase, sau eliminarea altor alimente din dieta lor ... este necesară o cercetare mai extinsă.

Institutul Național al Sănătății, 1998

Aceasta nu cumva vă sugerează că juriul încă deliberează? Nu vă lăsați influențați să credeți că nutriția nu contează. Contează! Următoarele trei fragmente vorbesc despre suplimentele nutriționale care au avut un efect profund asupra copiilor cu SAD și a Copiilor Indigo.

Karen Eck este din Oregon. Pe lângă faptul că e consultant educațional independent și distribuitor de material educațional, ea și-a petrecut viața căutând să vindece fără medicamente. Aceasta a dus-o – pe lângă alte căi – direct la nutriție. Acum, Karen lucrează cu o companie numită Insight SUA, care face *Smart Start*, un supliment nutrițional. Acesta are rezultate bune la adulți, ca și la mulți copii cu SAD (și la Copiii Indigo, diagnosticați greșit cu SAD). Nu suntem aici ca să promovăm produse sau companii, dar uneori aceasta este singura cale de a transforma rezultatele unei cercetări atente, exact în ceea ce avem nevoie. În cazul în care cunoașteți alte companii cu alte produse naturiste recunoscute că ar reprezenta un ajutor sigur

pentru Copiii Indigo sau cu SAD, scrieți-ne.

Vom verifica și vom pune totul pe website-ul nostru Indigo, la www.indigochild.com.



O soluție nutrițională

Karen Eck

Povestea *Smart Start* este despre cuburi. Copilul vostru a început să se joace cu combinații simple de cuburi și apoi a învățat să construiască lucruri complexe, funcționale. În același mod, corpul vostru începe cu cuburi simple și poate construi sisteme funcționale complexe, inclusiv centrele învățării din creier.

Ar trebui să luăm aceste 'cuburi nutritive' din hrana pe care o mâncăm. Din păcate, multe dintre elementele nutritive esențiale sunt scoase din ceea ce mâncăm, lăsându-ne cu un corp căruia îi lipsește uneori gama completă de nutrienți care aduc individualitate și creativitate în viața noastră. Deci, când a apărut *Smart Start* conceptul de bază a fost să conțină elementele esențiale ale nutriției. Cercetătorii au centrat scopul *Smart Start* pe performanța mentală.

Mineralele rare lipsesc, de obicei, din alimentele rafinate, dar ele stau la baza majorității enzimelor din corp. Enzimele impulsionează funcțiile organismului – începând de la ochi și până la impulsurile nervoase. Mineralele din produsele *Smart Start*, atât de unice încât reprezintă patentul Laboratoarelor Albion, sunt chelate pentru a fi ușor absorbite de corp. Aceasta înseamnă că trupul vostru nu este obligat să muncească din greu pentru a absorbi elementele sale nutriționale.

Vitaminele sunt, prin definiție, elementele de nutriție pe care corpul nu le poate fabrica. Acestea trebuie administrate zilnic, pentru a-l energiza și a-l proteja.

Celelalte componente sunt și ele vitale pentru starea de bine a corpului. Lecitina, de exemplu, alcătuiește 75% din creierul dvs. Alte elemente nu sunt ușor de văzut, dar sunt adesea foarte importante.

Ginkgo Biloba, de exemplu, este un copac obișnuit, cu o coroană bogată, care crește în China, conținând flavoide cu gust amarui, care cresc fluxul sângelui către creier și stabilizează bariera creier-sânge. Această barieră este filtrul cel mai fin din corp. Ea regularizează cantitatea de zaharuri producătoare de energie și de oxigen pe care o primește creierul și, în același timp, îl protejează de substanțele nocive.

Studiile au arătat că antioxidanții, cum ar fi pycnogenolul, un extract din coajă de pin, îmbunătățesc vederea. Plantele sunt binecunoscute pentru că stimulează longevitatea și, împreună cu vitaminele și mineralele rare, oferă produsului *Smart Start* un spectru complet de elemente nutriționale esențiale.

Smart Start este un supliment dietetic unic, a cărui formulă pune accentul pe nutrienți importanți, necesari pentru susținerea performanței intelectuale optime. Acești ingrediente au fost numiți „nutrienți inteligenți”.

Acest supliment combină minerale importante chelate, vitamine antioxidante și plante, într-o tabletă cu gust minunat, ce poate fi mestecată și este ideală pentru copii. Totuși, acest produs nu este numai „pentru copii” – este pentru toți membrii familiei.

Fiecare sticlă conține 90 tablete, cantitatea pentru o lună.

Componența *Smart Start*

<u>Fiecare 3 tablete conțin:</u>	<u>Cantitate</u>	<u>%</u>
Vitamina A (beta caroten)	5000 UI	100
Vitamina C (acid ascorbic)	60 mg	100
Vitamina D (cholecalciferol)	400 UI	100
Vitamina E (min. tocopherols)	30 UI	100
Vitamina B1 (thiamin mononitrate)	1,5 mg	100
Vitamina B2 (riboflavin)	2,0 mg	100
Vitamina B6 (cyanocobalamin)	6 mcg	100
Vitamina B12 (pyridoxine HCL)	200 mcg	100
Folic acid	400 mcg	100
Biotin	300 mcg	100

Copiii Indigo

Niacinamide	20 mcg	100
Acid Pantotenic (pantotenat de calciu)	10 mcg	100
Fier*	4,5 mg	25
Zinc*	3,75 mg	25
Magneziu*	1,0 mg	-
Cupru*	0,5 mg	-
Crom*	410 mcg	-
Lecitină	80 mcg	-
Iod (iodid de potasiu)	37,5 mcg	25
Molibden*	18 mcg	25
Seleniu*	10 mcg	-

Cele 6 minerale cu steluță sunt marca patentată de aminoacid chelat a Laboratoarelor Albion, ce conține și un amestec unic din următoarele plante care au fost asociate cu funcția mentală:

- Frunză de Ginkobiloba	40mg
- Afine (antocinanadin concentrat)	20mg
- Alge marine	12mg
- Nucă neagră	12mg
- Rădăcină de Ginseng siberian	12mg
- Pycnogenol	400mg

Conține și: fructoză, dextroză, glicină, acid citric, aromă și acid stearic.

După cum vedeți, componentele *Smart Start* sunt multiple și variate. Ele aduc multe binefaceri, după cum vom descrie în următoarele trei secțiuni.

Vitamine

Cel mai adesea, mâncarea noastră nu conține vitamine, în special cea prăjită. Întrucât vitaminele nu pot fi produse de corpul nostru, ele trebuie furnizate de mâncare și de suplimente. Ele sunt foarte importante pentru producerea de energie, ca antidot împotriva stresului și pentru sporirea imunității.

Beta caroten (vitamina A): Antioxidant (nu e reținut de ficat, relativ nontoxic)

Vitaminele C și E: antioxidante

Vitamina D: necesară pentru absorbția calciului

Vitaminele B1, B2, B6, B12 și Niacinamide: fiecare e necesară pentru producerea energiei și reprezintă un antidot împotriva stresului

Acidul folic: necesar pentru producerea energiei

Biotin: factor de creștere, esențial pentru toate celulele corpului

Acidul pentotenic: întărește sistemul imunitar

Minerale rare

Deoarece mineralele rare nu există în mâncarea noastră, *Smart Start* le conferă un loc important în formula lui. Mineralele sunt catalizatorii a sute de reacții enzimale din trup. Aceste reacții controlează aproape toate funcțiile corpului – de la impulsurile nervoase, la nivelul zahărului în sânge. Toate aceste acțiuni sunt esențiale pentru viață și pentru învățare.

Fier și molibden: componente ale hematiilor

Zinc: component a peste 60 enzime, inclusiv cele esențiale pentru producerea antioxidantilor naturali ai corpului

Magneziu: esențial pentru enzimele necesare creșterii oaselor, producerea energiei și imunitate

Cupru: important în special pentru enzimele legate de imunitate și sănătatea cardiovasculară

Crom: esențial pentru metabolismul zahărului și grăsimilor

Iod: esențial pentru a produce enzimele tiroidiene

Seleniu: component al enzimelor esențiale pentru sistemul imunitar

Componentele din plante

Plantele din *Smart Start* sunt menite să mărească capacitatea naturală de învățare.

Ginkgo biloba: conține compuși acrișori, care stabili-

zează bariera sânge–creier și nu permit trecerea substanțelor nocive în creier

Afine. Aduc proantocinadină (antioxidanți), care protejează celulele

Nucă neagră: sursă naturală de iod (echilibrator metabolic, aduce energie corpului)

Ginseng siberian: conține adaptogeni, care îmbunătățesc reacția la stres

Pycnogenol: antioxidant extras din coajă de pin

Lecitină: creierul este compus în primul rând din fosfolipide (compuși de tipul lecitinei)

Rezumat

După ce au folosit *Smart Start*, părinții au făcut comentarii de genul: „E ca și cum este cineva acasă și luminile *sunt* aprinse”.

Un părinte a plecat în vacanță fără nutrienți și le-a dus lipsa foarte tare, deoarece comportamentul copilului a devenit din nou haotic. De multe ori, părinții termină suplimentul și nu observă ce schimbare s-a petrecut, până când își dau seama cât de mult le lipsește; curând, ei dau telefoane, cuprinși de panică, pentru a-și reînnoi stocul.

Software-ul nostru interactiv educațional schimbă complet viețile copiilor diagnosticați cu SAD și SADH. Copiii se bucură de compania calculatorului, care le dă răspunsuri pe loc. Unul dintre copii își făcea adesea lecțiile în picioare și mișcându-se tot timpul, dar îi plăcea să vadă că a răspuns corect. Era minunat să-l vezi. Acești copii înțeleg că sunt inteligenți și că pot învăța. Autoaprecierea crește! Problemele de comportament scad.



Deborah Grossman este mama unui Copil Indigo, e medic homeopat și nutriționist. Ea a conceput un program de suplimente nutriționale care funcționează și dorește să ni-l împărtășească. Observați că în lista dată există ceva numit alge verzi-albastrii. Aceasta este una dintre cele mai mari surprize și o discutam imediat după articolul lui Deborah.



Protocol pentru administrarea de suplimente nutriționale copilului dumneavoastră diagnosticat cu SADH

Deborah Grossman, nutriționist

Nu am nici o îndoială că fiul meu *m-a ales*, deoarece știa că nu o să permit să fie „băgat în aceeași oală cu ceilalți”, pe măsură ce vechea paradigmă dispăre. Practic medicina holistică de ani de zile și sunt obișnuită să am de-a face cu sisteme pe cale de dispariție. Cel pe care încerc acum să-l influențez este sistemul educațional. Percepția mea este că acești Copii Indigo se află la un nivel la care le e greu să se ocupe cu activități plictisitoare, în special acelea în care se folosesc de pix, hârtie, sau în care trebuie să memoreze lucruri plictisitoare.

Protocolul pe care îl folosesc cu fiul meu include algele verzi-albăstrui din lacul Klamath, cu unii aditivi. Acest protocol a fost dezvoltat, folosindu-l pe fiul meu ca pe un cobai; cred că anumite lucruri funcționează foarte bine împreună. Iată dozajul zilnic:

Sursă de multivitamine Life

(3) Capsule supercholine

(2) 5-H T-T capsule de la Biochem

(1) 1.000 mg capsule de lecitină

(1) 50 mg acid lipoic capsule de la Biochem

(1) Capsulă de Rododendron Caucasicum +

(3) Restores (un amestec de aminoacizi)

(2) Capsule de Omega Gold (combinație de alge verzi-albăstrui)

(1) Capsule DHA de la Solray

(2) Capsule Efalex Focus

Substanță solubilă (Lyte), adăugată în apă cu osmoză reversată.

Sunt norocoasă că fiul meu acceptă să ia această lungă listă de suplimente. Fiul meu cântărește cam 30 de kg, deci scad dozajul în consecință. Pentru copiii care nu pot lua pastile, există

un spray numit *Pedi Active*, care poate fi folosit pentru primii doi suplimenți.

O companie canadiană numită *Nutrichem*⁷⁵ are produse care conțin majoritatea ingredientelor din formula mea, cu mai puține pastile. Costul poate fi și el mai mic.



Variante alternative

Am dori să vă prezentăm câteva metode alternative pentru sănătate și echilibru, care pot părea ciudate – dar care funcționează. Am menționat mai devreme că ceea ce astăzi pare ciudat, devine, adesea, știința de mâine. Acesta e un adevăr. Dată fiind popularitatea crescândă și validarea multor metode de vindecare alternative, știința medicală s-a hotărât, în sfârșit, să privească ciudățeniile cu alți ochi. Noua gândire pare a fi: „Dacă merge, s-ar putea să fie ceva de capul ei. Vedem noi mai încolo de ce funcționează.” Acesta este un pas mare înainte față de trecut, când modul de gândire era: „E imposibil să funcționeze, deoa-rece nu știm de ce.” Unele idei care, cu câțiva ani în urmă, au fost etichetate ca „prostești”, sunt astăzi prescrise chiar de oam-nii care le numeau așa.

În spitalele americane au apărut secții de medicină alterna-tivă și complementară, iar mulți oameni sunt ajutați prin metode de echilibrare și vindecare, până acum neacceptate. Pentru mulți profesioniști, metodele sunt încă neacceptate științific – dar funcționează. Acupunctura există acum și în unele planuri de asigurare medicală – fiind recunoscută, în cele din urmă, ca o știință foarte veche, aparținând unei alte culturi și care are o va-loare deosebită – valoare nerecunoscută timp de zeci de ani de medicina tradițională.

Chiar și niște remedii foarte vechi, care păreau cu adevărat bizare, sunt acum recunoscute de știința medicală. Ascultați un raport al *Associated Press*, din noiembrie 1998:⁷⁶

Există un remediu vechi Chinezesc, pe care mulți

doctori americani îl vor găsi bizar: încălzirea plantei mugwort lângă degetul mic de la picior al unei femei gravide, pentru a o ajuta să modifice poziția inversată a bebelușului, chiar înainte de naștere.

Dacă mii de doctori deschid săptămâna aceasta *Jurnalul Asociației Medicilor Americani*, vor găsi un studiu științific care spune că terapia Chinezească funcționează cu adevărat, iar femeile din occident ar trebui să o încerce.

Potrivit unui studiu din 1997 din *Jurnalul de medicină din New England*, 46% din americani au folosit un tratament medical alternativ – cum ar fi acupunctura, sau terapia chiropractică. Potrivit aceluiași raport, dintr-o listă a celor mai folosite alternative „vindecarea spirituală făcută prin alte persoane” era pe locul cinci!⁷⁶ Uitați-vă la ce urmează. S-ar putea să fie ceva care să vă intereseze.

Miracolul de la lacul Klamath: algele verzi-albăstrui

La începutul acestui capitol, v-am recomandat cartea lui Edward Hallowell despre SAD. El e o autoritate în problemele de învățare, în special în SAD. A scris un bestseller *Driven to Distraction*.⁵⁸ Cum am spus, aceasta este considerată cea mai cuprinzătoare carte despre copiii diagnosticați cu SAD și SADH.

Dr. Hallowell a fost lectorul cel mai important la Conferința din 1998 despre tratamentul medicamentos al problemelor de învățare, din Honolulu, Hawaii, unde o parte din textul lui conținea tratamente medicamentoase pentru SAD. În fruntea listei lui erau algele verzi-albăstrui, care se recoltează din partea superioară a lacului Klamath din sudul Oregonului, de către o companie numită Cell Tech.

Algele verzi-albăstrui din lacul Klamath sunt numite „superaliment”, datorită efectelor pe care le au asupra celor care le-au descoperit. Este vorba despre un aliment natural, care e recoltat și nu produs, și nu li se pot adăuga conservanți, vopsele artificiale, sau modificatori de aromă.

Un alt psiholog, John F. Taylor, este autorul cărții *Helping Your Hyperactive ADD Child (Cum să-l ajuți pe copilul tău hiperactiv diagnosticat cu SAD)*⁵⁹ și al casetei video *Answers to ADD: The School Success Tool Kit (Răspunsuri pentru SAD: trusa pentru succesul școlar)*⁷⁷. El este citat în ediția despre nutriție a revistei *Rețeaua Speranței*:

Neavând nici o legătură cu nici o companie implicată în recoltarea, producerea sau desfacerea alimentelor, medicamentelor sau nutrienților, am fost în situația de a sta de vorbă foarte sincer cu mii de părinți și profesioniști despre SAD și SADH, iar algele verzi-albăstrui sunt menționate mereu de către părinți, ca fiind de ajutor pentru copiii diagnosticați cu aceste sindroame.

Amintiți-vă că nu toți copiii cu SAD sunt Indigo – dar mulți Indigo par să aibă unele din aceleași manifestări aparente, uneori cauzate de ceea ce sunt forțați să îndure în cadrul familiei și a mediului, care nu acceptă un Copil Indigo. De aceea am descoperit că mulți părinți ai Copiilor Indigo au succes folosind algele verzi-albăstrui din lacul Klamath, ca supliment nutrițional – și jură că le sunt de folos! Ei spun că ele stabilizează zahărul din sânge, nu au toxine, conțin vitamine de bază (în special o sursă concentrată de beta caroten și vitamina B12) și au alte caracteristici ale „super-alimentelor”.

Dintre toate substanțele de care am auzit în călătoriile noastre, acestea ies în evidență ca fiind cel mai mult menționate și cele mai eficiente. Pot ele ajuta SAD? Vor ajuta ele la echilibrarea caracteristicilor Indigo? Există cei care cred acest lucru – și dovada pare să fie peste tot. Mulți simt că ele trebuie incluse în dieta tuturor oamenilor!

Dacă vreți să încercați, contactați Cell Tech.⁷⁹ Dacă vreți să citiți trei studii științifice despre administrarea algelor verzi-albăstrui la copii, sunteți invitați să vizitați site-ul:

www.the-peoples.net/celltech.

Iată câteva sisteme și metode care funcționează la copiii cu

SAD (și la unii Indigo). Chiar dacă nu sunt pe deplin cercetate, există oameni credibili și studii serioase care le susțin.

Legătura magnetică

După părerea noastră, legătura dintre magnetism și corpul uman este profundă. Convingerea noastră se datorează legăturii foarte strânse pe care o avem cu câțiva cercetători care fac vindecări magnetice. Mare parte din această activitate este legată de cancer și controlul bolilor, deci nu se potrivește foarte bine cu cartea de față. În plus, o parte din ea este doar în stadiu incipient și nu poate fi încă validată – în ciuda rezultatelor de laborator remarcabile pe care le cunoaștem. Aveam de gând să trecem peste ea, când am primit, tocmai la timp, o scrisoare de la Patti McCann-Para, arătând că mai sunt medici care au rezultate, în special în cazul SAD, folosind magneți. Patti spune în scrisoarea ei:

Tocmai am terminat o carte care menționează folosirea magneților statici în cazul copiilor cu probleme de atenție. Ea este intitulată *Magnetic Therapy (Terapie magnetică)* de Ron Lawrence, Ph. D., doctor în medicină, Paul Rosch, MD și Judith Plowden.⁸⁰ În capitolul 8, la pagina 167, ei povestesc despre Dr. Bernard Margolis din Harrisburg, Pensylvania, care are un succes deosebit în tratarea acestor copii, folosind magneții statici. El vorbește despre probleme de respect de sine și altele asemenea. Dr. Margolis a făcut un studiu cu douăzeci și opt de copii, între cinci și optsprezece ani, dintre care doar două erau fete, restul băieți. Acest studiu a fost prezentat la Conferința Academiei Nord-americane de Terapie Magnetică, ținută în Los Angeles în 1998. Dr. Margolis a folosit magneți statici (sau permanenți) și a avut cei mai competenți judecători ai efectelor terapiei magnetice: părinții copiilor respectivi! Părinții au spus că magneții i-au ajutat enorm de mult pe copiii lor! Unii au spus că „era o diferență ca de la noapte la zi. În urma terapiei magne-

tice, copilul era o încântare, dar fără ea ... era bun de dat spre adopție.

Nu putem părăsi acest subiect, până nu vă dăm niște sfaturi generale din partea celor care studiază magnetismul și corpul uman – deși aceasta nu are nici o legătură cu Copiii Indigo. Vă rugăm să nu folosiți saltele sau scaune magnetice timp de luni de zile, ca mijloace personale de vindecare și pentru a vă simți bine. Această practică expune corpul la un potențial energetic constant, care poate schimba structura celulară. Folosiți aceste instrumente din când în când – nu permanent. Credem că vor exista cercetări care să arate și efectele negative. Dacă terapia magnetică permanentă poate vindeca oamenii, atunci când e folosită cu grijă, delicat și cu profesionalism, gândiți-vă ce ar putea face sute de magneți, folosiți greșit sau neștiințific.

Biofeedback și neuroterapie

Dacă ați fost interesați de sistemul HeartMath⁴⁹, despre care am vorbit în capitolul 2, atunci ceea ce urmează în această discuție scurtă despre biofeedback vi se va părea cunoscut. Vorbeam atunci de măsurători cerebrale care arătau stări de haos sau bucurie, furie sau dragoste și de un sistem care să-i ajute pe oameni să-și echilibreze comportamentul. Iată o abordare medicală care există de ceva timp și care nu trebuie trecută cu vederea.

Donna King este neuroterapeut atestat și membru asociat al Institutului de Certificare a Biofeedback-ului din America. Ea este directoarea Institutelor de Fiziologie Comportamentală,⁸¹ o școală superioară de medicină comportamentală din statul Washington. Ea a scris o notă scurtă, dar convingătoare, despre descoperirile ei:

Vă scriu, deoarece mi-a făcut mare plăcere să lucrez cu mulți copii care au fost diagnosticați cu SAD sau SADH. Folosesc un electroencefalograf (EEG) pentru a măsura impulsurile cerebrale, apoi îi învăț pe copii să-și schimbe propriile impulsuri cerebrale, până când simt că

pot funcționa confortabil. Acești copii își pot reduce sau elimina medicația. Somnul se îmbunătățește, enurezisul se oprește și accesele de furie dispar. Această metodă de tratament, Neurofeedback EEG sau Biofeedback EEG, le dă copiilor putere și le permite să-și aleagă comportarea – în loc de a fi forțați să facă aceasta prin medicamente, sau să se conformeze ordinelor.

Biofeedback și neuroterapia nu sunt nici noi, nici ciudate. De fapt, Donna ne-a dat multe pagini de documentare legată de studiile intense pe care le-a făcut asupra motivului pentru care ele funcționează, cât și niște studii legate de copii, în general.⁸³ După cum ne-a spus, ea lucrează zi de zi cu copiii, și este foarte entuziasă în legătură cu ajutorul pe care aceștia îl pot primi. Aici e vorba despre știință acreditată – și funcționează în cazul multor copii!

Există, probabil, zeci de organizații și discipline despre neurofeedback și neuroterapie pe care nu vi le arătăm acum. Iată o altă organizație care a apărut odată cu activitatea Donnei, numită Centrul de Pregătire Neuro-Feedback Focus și care pune un accent special pe SAD și SADH. Norbert Goigelman, Ph. D., a fondat Centrul Focus, care studiază Reglarea Neuronală și este atestat în neurofeedback. El este doctor în inginerie electronică și doctor în psihologie și s-a specializat în acordarea ajutorului pentru cei cu SAD și SADH, folosind neurofeedback.

Iată ce a comunicat centrul lui de pregătire:

Datorită computerelor sofisticate de azi, celor care suferă de SAD și SADH li se oferă o minunată *alternativă non-medicamentoasă*. Neuro-Feedback EEG este un procedeu sigur, non-agresiv și nedureros, în care persoanei (de șase ani, sau mai mult) i se pun senzori EEG pe pielea capului.

Acești senzori comunică unui computer informații despre activitatea impulsurilor cerebrale ale persoanei respective. Informația apare pe ecranul unui monitor co-

lor. Când oamenii văd această reprezentare a activității propriului creier, ei devin conștienți de schemele lor cerebrale și pot învăța să le schimbe. Progresul este recompensat prin feedback vizual și auditiv.

Pregătirea Neuro-Feedback EEG a fost asemănată cu un joc video, în care recompensele sunt performanța crescândă la școală sau la serviciu, o mai mare apreciere de sine și realizarea unui potențial încă necunoscut. După cursul inițial de pregătire, oamenii rareori mai au nevoie de consultații, alt antrenament, sau medicamente.

Integrarea neuromusculară

Ce ziceți de un sistem care se ocupă de creier ca și neuro-feedback, dar care integrează și structura trupului într-un sistem de vindecare? Karen Bolesky, M.A., este consilier medical atestat în probleme de sănătate. Ea s-a pregătit în psihoterapie și este practicant și profesor la Institutul Soma de Integrare Neuromusculară, unde e și director asociat.⁸⁵

Acest sistem, ca și multe altele, se folosește în mod curent, cu deplin succes, la copiii diagnosticați cu SAD și SADH. Integrarea Neuromusculară Soma este un tip de terapie corporală, care îi modifică pe oameni din punct de vedere fizic și psihologic. Această modificare este rezultatul unei echilibrări structurale a corpului, în timp ce lucrează, în mod simultan, cu sistemul nervos. Tehnica constă în zece ședințe de bază, în care se folosește punerea în mișcare a țesutului profund, mișcarea, dialog între client și terapeut, ținerea unui jurnal și alte instrumente pentru a reechilibra progresiv întregul corp și a recondiționa sistemul nervos.

Sună ca ceva foarte dificil! Sistemul Soma e similar altor sisteme disponibile, dar este unul dintre puținele pe care le-am văzut să combine tratamentul țesutului conjunctiv din jurul mușchilor cu terapia neurologică. Pentru vindecare generală, atât eu cât și Jan am experimentat tratamentul prietenului nostru, Dr. Sid Wolf⁸⁶ (care lucrează cu o colaboratoare a acestei cărți, Dr. Melanie Melvin). El se concentrează doar pe relaxarea

țesutului conjunctiv din jurul mușchilor și obține rezultate pozitive și imediate! Acesta este unul dintre motivele pentru care ne-am hotărât să examinăm Soma pentru informarea dumneavoastră – ea pare să ajute munca plină de succes a Dr. Wolf.

Sistemul Soma a fost dezvoltat de dr. Bill Williams, Ph.D. Echipa lui numește sistemul „un model de trei creiere”, ceea ce este, pur și simplu, o metaforă care descrie cum funcționează el. După cum spune Karen Bolensky: „Scopul Soma, atunci când se lucrează cu un client, folosind modelul de trei creiere, este să creeze un mediu în care clientul începe să experimenteze și să-și impună voința față de acel „creier” care este mai eficient în momentul prezent, sau în procedura prezentă.” Ea explică faptul că poate fi mai eficient să se acceseze și alt „creier”, pe lângă emisfera stângă predominantă. Soma – în teorie, ca și în aplicarea practică – este menită să reintegreze cele trei creiere, astfel încât unul să funcționeze în mod optim și să fie mai sănătos, mai întreg și mai viu – după cum spune Karen.

În privința SAD și SADH, ea spune:

Toți pacienții diagnosticați cu SAD sau SADH ... au emisfera stângă atât de dominantă, încât devine aberant de supradominantă. Aceasta ține clientul în starea de supraviețuire, care e specifică emisferei stângi. În starea de supraviețuire, oamenilor le e frică să renunțe la emisfera stângă; de aceea, ei sunt copleșiți de gradul de concentrare, care se limitează la șaisprezece biți pe secundă. În termenii Soma: cei șaisprezece biți sunt plini! Soma lucrează cu fiecare pacient, pentru a găsi căi de a accesa cele trei „creiere”, permițând astfel relaxarea și manifestarea personală mai extinsă. Eu consider că SAD și SADH sunt, mai degrabă, o stare de „fixare în emisfera stângă dominantă”, decât o boală. Integrarea corpului în Soma este foarte eficientă, pentru că extinde experiența internă a persoanei la o stare mai integrată. Integrarea permite un schimb de energie mai mare între corp și minte, ceea ce relaxează sentimentul că te simți copleșit.



Soma: un studiu de caz **de Karen Bolesky**

Unui băiat de opt ani, foarte inteligent, trimis de doctorul lui de familie i se făcuse profilul psihologic complet și fusese diagnosticat cu SAD. Copilul fusese consultat și de consilieri școlari și de medici particulari. Familia lui l-a adus la mine, stresată de comportamentul lui la școală și acasă. Erau la capătul puterilor și simțeau că Soma era „ultima soluție”. El nu asculta ce i se spunea, nu lucra liniștit, nu se purta frumos, nu-și făcea temele, nu era ordonat și nu accepta responsabilitatea pentru comportamentul lui. Cel mai dificil era comportamentul lui agresiv la școală și certurile permanente cu rudele, acasă.

El juca multe jocuri Nintendo și jocuri pe calculator, care sunt acțiuni orientate spre a obține un rezultat și se adresează emisferei stângi. Nu-i plăcea să greșească și, când era nervos, voia să fie singur. La școală, agresivitatea sa se manifesta în special când folosea computerul. Mi-a spus că, atunci când se simțea stresat, voia să se joace pe computer. Avea o conștiință mentală bună referitoare la corpul său – dar, în majoritatea timpului, nu se simțea bine în el. Spunea că: „Creierul e nervos, stomacul e confuz, mâinile sunt furioase, genunchii și ochii sunt nervoși, iar coloana vertebrală dezorientată.” Această mărturisire mi-a confirmat că avea o acută conștiință interioară despre corpul său și nu era greu de înțeles de ce nu voia să fie mereu conștient de aceste sentimente.

Am făcut cu el patru ședințe pe săptămână, cu rezultate progresive. Prima ședință a fost dificilă și nu am ajuns la rezultate vizibile, deoarece avea o putere de concentrare scăzută. Totuși, a răspuns imediat în mod pozitiv la sistemul Soma. A fost greu să-l fac să conștientizeze existența propriului său corp.

Voia să chicotească, să se opună și să se ferească în orice mod de „a se simți pe sine însuși”.

L-am lăsat pe el să mă în-drume. Din cauză că avea o putere de concentrare scăzută, trebuia să lucrez eficient. L-am rugat să mă oprească, dacă acționeam prea agresiv. Aceasta i-a cerut să fie atent și să se controleze.

După doar o ședință, el a anunțat mândru că „în acea săptămână nu s-a mai bătut cu nimeni”.

După patru săptămâni, m-a informat că nu mai voia să lucreze cu corpul. A spus: „Am progresat atât de mult, încât nu mai e nevoie. Acum o să mă fac bine singur.” L-am crezut. Încă de la prima ședință nu mai manifestase un comportament agresiv. Acum se descurcă bine la școală și acasă și a devenit un pasionat jucător de fotbal.

Părerea mea este că, atunci când a renunțat să controleze emisfera stângă și și-a simțit creierul central (partea din modelul de trei creiere care controlează locul unde experimentăm noi senzațiile corporale și energia), i s-a amintit că trupul lui era un loc sigur. În creierul central, el a simțit energia corpului – ceea ce i-a redus sentimentul că e copleșit. Apoi a început procesul de integrare, permițându-i o mai mare extindere a energiei, cu mai puțin efort.

Sănătatea a revenit când și-a revendicat și valorificat partea centrală din creier. De nouăsprezece luni nu mai are nevoie terapie.

Pe scurt: dacă teoria mea este corectă, iar SAD și SADH rezultă dintr-o dominație fixată în emisfera stângă – atunci, o mai mare întregire a propriei ființe va permite o putere de concentrare mai extinsă, obținută mult mai ușor.

Majoritatea copiilor diagnosticați cu SAD sau SADH, care au făcut ședințe SOMA, și-au îmbunătățit starea – de obicei, manifestând schimbări importante de comportament. Ei pot face față fără mult efort la cerințele școlii și au o mai mare ușurință în a se concentra.



Tehnologia Rapid Eye

Dr. Ranae Johnson, Ph.D. este fondatorul Institutului Rapid Eye din Oregon și autorul a două cărți: *Rapid Eye Technology* (*Tehnologia Rapid Eye*) și *Winter's Flower* (*Floarea de iarnă*).⁸⁷ Tehnica Rapid Eye a apărut din încercarea de a găsi tratamente alternative pentru autism! *Floarea de iarnă* este povestea impresionantă a lui Ranae, care încearcă să-și ajute fiul autist. În acest timp, ea a găsit metode de a-l ajuta nu numai pe el, dar și pe copiii și adulții cu SAD și SADH. Iată câteva idei despre această metodă:

Tehnologia Rapid Eye (TRE) se adresează aspectelor fizice, emoționale, mentale și spirituale ale ființei. La nivel fizic, învățăm să accesăm informația stresantă acumulată în corp și să eliberăm stresul la nivel celular. Corpul învață o nouă metodă de a elibera stresul în mod conștient – ceea ce poate fi de ajutor mai târziu, în toate incidentele stresante ale vieții. Starea naturală de sănătate a corpului poate echilibra biochimia corpului – iar aceasta poate îmbunătăți, la rândul ei, sănătatea.

La nivel emoțional, TRE facilitează eliberarea energiei emoționale negative (energia negativă e asociată cu boala). Pacienții învață cum să elibereze energia negativă, sau cum să o folosească în mod pozitiv, pentru a obține rezultate diferite.

La nivel mental, terapeuții educă pacienții, folosind capacitățile lor de a-și trăi viața. Aceste capacități sunt principii spirituale, care ajută pacientul să privească viața dintr-o perspectivă diferită. S-a spus că dacă faci ceea ce ai făcut întotdeauna – întotdeauna vei obține ceea ce ai obținut și până atunci. Partea cognitivă a TRE le oferă pacienților o cale de a acționa în mod diferit față de modul în care au acționat vreodată în trecut. Pacientul poate accesa aceste principii spirituale și poate căpăta singur forța de a-și crea viața.

La nivel spiritual, TRE le amintește oamenilor de

propria lor perfecțiune. Eliberarea de stres le deschide pacienților porțile către natura lor spirituală. Aceasta le permite să decidă care este scopul vieții lor și să evite „golul existențial” care le-ar putea provoca boala.

Tehnologia Rapid Eye accesează sistemul limbic, prin ochi și urechi. Sistemul limbic este o parte a creierului, responsabilă cu procesarea emoțiilor. Ochii sunt legați de sistemul limbic printr-o parte a corpului numită nucleeele laterale geniculate, iar urechile sunt legate de sistemul limbic prin nucleeele mediale geniculate. Această conexiune permite pacientului să proceseze stresul la nivel celular, prin glanda pituitară care reglează funcțiile celulare biochimice ale corpului. Prin hipocampus (o altă parte a sistemului limbic) și alte zone din creier legate de memorie, pacientul poate accesa și elibera stresul legat de evenimentele trecute.

Pe când evaluam procedeele pentru această carte, am primit o scrisoare de la echipa de la Institutul Rapid Eye. Ei spuneau:

Având în total doisprezece pacienți, între șase și treizeci de ani, noi suntem siguri că știm despre ce este vorba, atunci când descrieți Copiii Indigo. Am trăit experiența directă a SAD, SADH, a autismului și altor diagnostice. Noi îi învățăm pe părinți cum să se comporte cu copiii lor, pornind de la principiile universale (programul Life Skills) – și obținem rezultate minunate.

Din partea fondatoarei:

Tehnicile Rapid Eye și programul Life Skills i-au ajutat pe copiii mei și pe nepoții mei – ca și pe mii de alte persoane care au venit la pregătire, cât și pe toți pacienții lor – să înceapă să-și co-creeze viețile și să aibă o viziune măreață asupra ei. Este extrem de interesant să vezi atâtea

modalități de vindecare alternativă care se alătură medicinei tradiționale, pentru a produce o formă eclectică, holistică de vindecare.

Tehnica de echilibrare EMF (a câmpului electromagnetic)

Tehnica de echilibrare EMF este una dintre cele mai noi (și poate dintre cele mai uluitoare) tehnici apărute în cercurile metafizice. Seamănă foarte mult cu vindecarea „cu mâinile”, dar are rezultate atât de uimitoare, încât chiar și NASA a dorit să o studieze! Dacă doriți să știți mai multe despre această tehnică ce „nu se poate explica pe deplin, dar funcționează”, citiți textul de mai jos. Ea a fost concepută de Peggy și Steve Dubro – și ei merg peste tot în lume, pentru a-i pregăti și pe alții să o folosească!⁸⁹ Cităm din website-ul lor:

Tehnica de echilibrare EMF este sistemul energetic conceput să lucreze cu *Rețeaua de Calibrare Universală*, un model al anatomiei energiei umane. Este un procedeu simplu, sistematizat, pe care îl poate învăța oricine. Sistemul folosește efectul de-la-om-la-om asupra câmpului electromagnetic ... [el integrează] spiritul (sinele divin) cu biologicul. Sunt patru faze, fiecare destinată să întărească modelele EMF necesare pentru a vă co-crea cu succes realitatea în noua energie.

Cât își manifestă NASA interesul? Este evident că foarte mult, dat fiind că o companie numită Sonalysts a propus o bursă pentru studierea acestei tehnici.

Partea EMF a experimentului urma să furnizeze pregătirea și exercițiile pentru a testa efectul conștientizării energiei câmpului electromagnetic asupra „îmbunătățirii performanței în echipă” și „întărirea procesului de menținere a sănătății umane” – sau, cu alte cuvinte, să stimuleze conștiința colectivă, prin integrarea spiritului cu corpul fizic!

Sfatul nostru? Dați-i drumul, fiți uluiți, apoi trimiteți-i pe Copiii voștri Indigo – ei nu vor fi uluiți.

CAPITOLUL 5

Mesaje de la Indigo

În acest capitol vom oferi texte ale Copiilor Indigo care acum sunt adulți, sau aproape adulți.

Una dintre problemele dificile de a găsi Copii Indigo mai mari ca vârstă și care să scrie pentru noi, a fost faptul că denumirea Indigo este nou-nouă.

Dacă nu aș fi inclus un mic capitol despre experiența Indigo în ultima mea carte, *Partnering with God (A fi partener cu Dumnezeu)*, nu am avea aceste povestiri. Le-am primit anul trecut, mai ales datorită faptului că am introdus noțiunea de Copil Indigo. După apariția acestei cărți, vor exista mulți oameni care vor înțelege fie că ei sunt Indigo, fie că au copii, rude sau prieteni Indigo. Știm aceasta, datorită miilor de cursanți de la seminariile noastre din toată lumea, care au auzit acest mesaj și sunt uimiți de cât de relevant este el pentru ceea ce se întâmplă în viețile lor.

Ryan Maluski are douăzeci și ceva de ani. Copiii Indigo de această vârstă sunt, de obicei, antemergătorii – primii care au sosit. Vă putem garanta că ei au fost diagnosticați ca având probleme – deși diagnosticul SAD nu era încă atât de des folosit ca azi. Probabil că au fost etichetați ca având probleme mentale, sau altceva care să aibă conotația „anormal”. De asemeni, mulți Indigo mai mari vorbesc și despre aspectele spirituale.

Se pare că merg mână în mână. Când citiți povestirea lui Ryan, încercați să identificați unele dintre trăsăturile Indigo pe care le-ați găsit în această carte.



Copiii Indigo

Cum e când crești ca un Copil Indigo

Ryan Maluski

Nu este ușor să descriu sentimentele mele de Copil Indigo, deoarece sunt atâtea de spus. De asemeni, nu știu cum este să nu crești ca un Copil Indigo — așa că înțelegeți dilema mea. O să încep spunând așa: întotdeauna am știut că eu aparțin acestei lumi de pe Pământ și întotdeauna am avut o cunoaștere universală adâncă a felului în care funcționează lucrurile și cine sunt eu cu adevărat. Totuși, cu mult umor, am ales să cresc cu oameni aflați în situații și locuri care nu reflectau absolut nimic din ceea ce știam că este sinele meu.

Vedeți posibilitățile infinite de distracție din această piesă pe care am ales-o? Am fost pus la o mare încercare; mă simțeam foarte diferit de ceilalți și singur. Mă simțeam invadat de extraterestri, care, după ce mi-au cotropit casa, au încercat să mă modeleze după cum credeau ei că ar trebui să fiu. Spus direct, mă simțeam ca un rege care muncea pentru un țăran — și era tratat ca un sclav.

Am crescut într-o familie catolică de clasă mijlocie, în suburbiile ținutului Westchester, New York. Am ales să fiu binecuvântat cu doi părinți iubitori și o soră cu cinci ani mai mică. Când eram copil mic, aveam câteodată febră foarte mare, convulsii și eram dus la spital și băgat în gheață. Mi s-a dat Fenobarbital vreo doi ani, pentru a controla convulsiile. Mama a observat că mă îmbolnăveam mai ușor în grupuri mari de oameni — așa că, oricând era posibil, mă ținea departe de aglomerație. Prietenii și rudele ei nu o înțelegeau, o criticau — dar ea știa că așa trebuie să procedeze.

Părinții mi-au oferit tot ce au putut. Mi s-a dat multă atenție și am fost înconjurat cu multă dragoste. Eram dus aproape zilnic la o grădină zoologică pentru copii. Îmi amintesc de animalele de acolo; mi se părea că sunt ale mele. Am lăsat chiar caprele să iasă din țarc, ceea ce mi se părea foarte amuzant. Prima dată când am fost la circ a fost interesant, iar mama mi-a spus această poveste:

Ryan avea doi ani când eram la ciroul cu trei arene. El stătea pe locul lui, dar eu eram așa de încântată și, întrucât nu voiam să piardă nimic, l-am luat în brațe. În timp ce el privea fericit, eram așa de emoționată, încât spuneam tot timpul: „Ryan, ia uitate! Ryan, uită-te la asta! Ryan, uitate clovnii și elefanții!” Deodată, el s-a întors spre mine și m-a plesnit peste față! Apoi s-a întors să se uite la spectacol. Doctorul a spus că l-am stimulat prea mult și trebuia să-l las în pace, să se bucure și să absoarbă totul în ritmul lui.

Când aveam vreo șapte ani, am observat că făceam unele lucruri în mod diferit de ceilalți. De exemplu, dacă mă duceam la o cofetărie și mi se spunea să aleg o bomboană, luam doar ce doream în acel moment. Nu voiam tot ce era acolo. Casiera a remarcat cât eram de diferit. Majoritatea copiilor luau cât mai mult, dar eu ceream doar o cantitate mică – atât cât aveam nevoie, sau ceea ce doream atunci.

De Crăciun aveam o mulțime de cadouri, dar când îl deschideam pe primul, stăteam acolo și mă jucam cu el un timp, până când mama mă încuraja să trec la următorul cadou. Eram recunoscător pentru acel prim cadou și mă ocupam numai de el. Rămâneam concentrat asupra lui toată ziua.

Când eram mai mic, adesea puteam să mă uit fix la un obiect și să-mi simt întreaga ființă că se mișcă spre el – aproape că îmi păraseam corpul – și puteam să-l văd din toate unghiurile, iar fiecare simț era ascuțit la maximum și totul părea mai mare. Le spuneam prietenilor despre această senzație, dar ei habar nu aveau despre ce vorbesc. Mă simțeam ciudat, neînțeles și „în culpă”.

Liceul a fost perioada cea mai solicitantă și mai dureroasă din viața mea, când copiii se compară unul cu altul, iar a te adapta și a fi acceptat este cel mai important lucru. Orice fel de ciudățenie ieșea în evidență ca un deget bolnav. Mă simțeam extrem de ciudat. La început aveam mulți prieteni și mă simțeam bine cu orice tip de grup – dar, pe măsură ce timpul trecea,

simțeam că mă îndepărtez de toți ceilalți. Eram într-o lume a mea proprie; o lume singuratică. Aceasta mă înfuria. Tot ce voiam era să fiu „normal”.

În jurul vârstei de cincisprezece ani, le-am spus părinților cum mă simțeam – deprimat, paranoic și diferit de ceilalți. Aveam atacuri de panică și mă comportam nefiresc, aveam ritualuri ciudate, obsesiv-compulsive, care n-aveau nici o noimă – dar aveam nevoie de ele ca să mă simt în siguranță. Auzeam în cap voci batjocoritoare, răutăcioase și care încercau să mă manipuleze. Gândurile și emoțiile mele se manifestau cu o viteză nebună. Nu puteam să mă concentrez pentru mult timp. Nu puteam să mă controlez – mă simțeam ca un arc gata să sară. Simțeam că am 10.000 de volți de energie, într-un corp care putea suporta doar jumătate. Eram ca o sârmă cu curent, fără tub protector. Aveam ticuri ușoare – sindromul Tourette. Părinții mei m-au dus la doctor – la mulți doctori.

Îmi echilibram haosul interior prin umor, devenind clovnul clasei. Primeam pedepsele cu plăcere, pentru că atrăgeau atenția asupra mea. Era foarte important pentru mine să acționez în orice mod cu putință ca să-i fac pe ceilalți să râdă. Când procedam astfel, interacționeam cu cei de pe planetă – eram băgat în seamă!

Apoi, erau perioade când stăteam singur și făceam un întreg scenariu în minte – un fel de piesă în care puteam să joc orice personaj îmi alegeam – făceam tot ce voiam. Câteodată, începeam brusc să râd isteric și, când eram întrebat de ce, explicația mea nu avea nici un sens pentru ceilalți.

A face glume era un mod de a mă ajuta să uit „problema” mea – râsul te ajută să te simți bine. Totuși eram și imprevizibil, îmi schimbam brusc starea de spirit, fără motiv aparent. Mi se spunea că sunt psihopat, țăcănit și așa mai departe – și o credeam. Chiar așa mă și simțeam. Credeam că niciodată nu voi scăpa din închisoarea în care mă aflu. Pentru o perioadă, în diverse ocazii m-au ajutat anumite medicamente – dar, după un timp, apărea altceva.

Când aveam cincisprezece ani, unul dintre cei mai buni specialiști în sindromul Tourette mi-a spus mie și părinților mei

că eram cel mai aparte caz pe care l-a întâlnit: „Se pare că, de fiecare dată când rezolvăm ceva, apare altceva. Are probleme peste tot. Niciodată în viața mea n-am mai fost atât de derutat”.

În acel timp, eram mândru că nu mă înțelegea nimeni, pentru că asta însemna că mai era o speranță. Medicamentele nu înlăturau și nu controlau durerea și confuzia, dar am descoperit că le rezolvam cu alcoolul. Aproape zilnic mă duceam în camera mea și beam singur, până uitam de probleme. Băutura mă amorțea și mă introducea într-o lume sigură, familiară și întotdeauna accesibilă. Și țigările erau o cale de a mă simți acceptat – și, cel puțin, să mă simt normal.

Pe la șaisprezece ani eram hiperactiv și am început un nou tratament. Într-o seară, eram atât de nervos, încât mama și cu mine am chemat doctorul, care a spus să mai iau o pastilă ca să mă calmez. Am luat-o și am devenit de două ori mai nervos. Apoi am chemat o doctoriță și ea mi-a spus că pastilele însele mă făceau nervos. Eram gata să pleznesc și am implorat-o pe mama să-mi cumpere alcool, ca să amortesc. Era insuportabil; moartea era un gând plăcut, deoarece încheia acest iad. Mă simțeam prizonier în corpul meu.

În ultimul an de liceu eram disperat, așa că m-am internat de bună voie într-un spital de psihiatrie. Terapeutul mi-a recomandat să mă internez și am fost de acord, neștiind ce fac. Eram împreună cu alți douăzeci și cinci de copii, între zece și optsprezece ani. Mă simțeam destul de bine acolo, văzând câte probleme aveau toți ceilalți. Prima dată, am stat o lună. După câteva zile, am observat cum aproape toți ceilalți copii veneau să vorbească cu mine, atunci când erau supărați. Toți se deschideau față de mine și îmi ascultau sfaturile. Personalul spitalului nu era prea încântat, întrebându-se cum eu, un alt pacient „nebun”, puteam să ajut pe cineva. Ei erau oglinda închisorii mele interioare auto-create. Acum ea era reală și înfricoșătoare.

Într-o noapte, realitatea locului unde mă aflam m-a izbit și am clacat, strigând, iar și iar, în mijlocul camerei: „De ce eu?”. Încă din prima zi văzusem patru rezerve unde personalul ducea pacienții care nu mai puteau fi controlați, îi trânteau la pământ,

le injectau torază și îi legau de un pat, până se calmau. Apoi erau o perioadă intermediară, în care nu aveau acces la telefon, nu primeau vizitatori, nu se uitau la televizor, nu ieșeau din cameră și lăsa ușa deschisă, astfel încât un membru al personalului să-i poată supraveghea neîncetat. Îmi plăcea să fiu liber, așa că am făcut totul pentru ca așa ceva să nu mi se întâmple niciodată.

Partea frustrantă a regulilor spitalului era că ele erau aplicate de către oameni care era clar că au și ei probleme! Puteam vedea aceasta, întrucât eram dăruit cu puterea de a-i „citi” pe oameni. Familia și prietenii de școală mă vizitau, fiindu-mi de mare ajutor. Când am împlinit optsprezece ani, mi-am petrecut aniversarea zilei de naștere în spital și am pierdut și ceremonia de absolvire a liceului. Nu mă simțeam bărbat. Aveam o mulțime de motive să-mi plâng de milă. Îmi amintesc că îmi spuneam: „Voi depăși toate momentele astea și apoi le voi arăta celorlalți copii cum să facă și ei la fel. Știu că există o cale”.

Când am absolvit liceul și nu am vrut să dau examen la facultate, părinții mei au înțeles foarte bine de ce. Mi-am făcut autoeducația, fiind atras întâi de cărți despre Wicca* și magie, apoi de cărți de auto-ajutorare și de material transmis prin channeling. Aceasta era conștiința de care avusesem nevoie tot timpul! Îmi dădea speranță – și știam că totul este bine.

Chiar și când eram singur în camera mea și în casă, întotdeauna simțeam că eram privit – că fiecare mișcare și fiecare moment era judecat și înregistrat pe niște tăblițe. Așa că, îmi era bine numai când puteam „să fiu”, singur în pădure. Aceasta era una dintre cele mai bune tehnici de echilibrare și de integrare a tot ceea ce simțeam – și m-a ajutat să mă regăsesc pe mine însumi, atunci când mă simțeam pierdut, nemaiștiind cine eram eu.

O altă parte a stării de Indigo era sentimentul de incredibilă furie și mânie în timp ce mă maturizam – pentru că, de câte ori exprimam ceea ce simțeam, nimeni nu putea înțelege.

Aceasta s-a acumulat, până când, într-un final, nu m-am

* religie precreștină din Europa de vest, care a cunoscut un reviriment în Statele Unite, în secolul al XX-lea, fiind asimilată cu idea de vrăjitorie. N. T.

mai exprimat deloc. Simțeam că eram pe o altă frecvență și gata să explodez din cauza asta. Aruncam un scaun de pământ, țipam și înjuram pe cineva – sau doar beam, până îmi trecea furia.

Vedeți voi, mă „extindeam” și, întrucât nu mă conformam normelor, mi se dădea o pilulă pentru a încerca să nu o mai fac. Dar eram în expansiune și nu puteam fi niciodată controlat sau îngrădit. Eram, și încă sunt, într-o expansiune constantă.

Asta înseamnă să fii un Indigo.

Una dintre cele mai incredibile experiențe avute vreodată, a fost tehnica de echilibrare EMF, a lui Peggy Dubro⁸⁹ – recuperarea electromagnetismului corpului, la un anumit nivel. După prima fază, m-am simțit extrem de diferit în interior – o diferență ca între noapte și zi.

Simțeam că fiecare circuit din corp fusese conectat. Toate cărările mitite din corpul meu și toate câmpurile prin care treceau drumuri la care se mai lucra încă erau complet terminate și stabile. Mă simțeam cu picioarele pe pământ, mult mai stăpân pe mine, mult mai sigur și mai echilibrat.

Mă simțeam liniștit și mai capabil să mă controlez și să-mi înțeleg emoțiile. Puteam să-mi eliberez emoțiile negative. Stările proaste treceau – și, după aceea, mă simțeam bine. Echilibrarea EMF mi se pare foarte bună și cred că toți Copiii Indigo ar trebui să învețe această tehnică. De fapt, fiecare persoană de pe Pământ ar trebui să facă acest lucru, dacă vor ca viața să li se pară mai ușoară și dacă vor să o poată controla mai bine.

O mare schimbare a fost pentru mine alimentul viu, numit algele verzi-albastrii. După ce le-am mâncat timp de trei zile, viața mea a început să se schimbe. Simțeam că circuitele din corpul meu se conectau și m-am extins pentru a cuprinde tot ce însemna eu! Mă simțeam calm și sigur – puterea mea de concentrare a crescut, odată cu nivelul energiei mele și cu memoria. Îmi simțeam altfel forța interioară – și mă simțeam mai calm și mai echilibrat ca oricând. Acest aliment mi-a salvat, cu adevărat, viața. *Îl recomand cu căldură tuturor Copiilor Indigo.*

Este foarte important pentru mine să petrec mai mult timp de unul singur. Când sunt singur, devin foarte deschis, ca o

floare. Locul meu special de singurătate este undeva în natură, aproape de casă. Când mă duc acolo devreme dimineața, ies din viața de zi cu zi și o pot revedea detașat, ca pe un film. Fără acest timp petrecut în singurătate, nu pot vedea decât ceea ce se află în imediata mea vecinătate și devin confuz și frustrat. În singurătatea mea, îmi văd mai clar viața, ca pe un întreg. Pot să văd mai ușor de ce am o problemă într-o anumită zonă. Îmi pot vedea cărarea în pădure și văd și unde mă va duce ea, dacă o voi urma. Pot vedea fundăturile și locurile unde frunzele și tufișurile trebuie aranjate.

Primesc și semnale pline de iubire de la tot ce mă înconjoară – în special de la mine însumi. Dacă ceva mă irită, pot să privesc fără să judec. Când sunt cu oamenii, interacționez bine – dar când sunt singur, se întâmplă ceva magic; intuiția mea se ascute. Atunci mă simt stăpân pe viața mea. Apoi mă întorc la viața de zi cu zi cu o conștiință mai înaltă, capabil să mă descurc în situațiile vieții.

Cred că e foarte important să respectăm intimitatea oamenilor și timpul lor personal – care sunt sacre. Când sunt singur în pădure, pot fi eu însumi – și asta e tot. Pot vorbi cu copacii și cu tot ce mă înconjoară, iar ei mă ascultă, pur și simplu, și mă iubesc pentru cel ce sunt. E bine să fiu într-un loc unde doar „să fiu”, unde știu că nu există riscul de a fi judecat de nimeni. Pe tot parcursul copilăriei și adolescenței mele, m-am simțit în permanență judecat – și foarte diferit de ceilalți.

Dacă aș avea un Copil Indigo, l-aș trata într-un mod complet diferit. L-aș da imediat alimente vii, cu vibrație înaltă și, în special, alge verzi-albăstrui, l-aș învăța tehnici de conectare și l-aș echilibra EMF. M-aș asigura că este pe deplin conștient de unicitatea lui, care este un dar – și nu ceva greșit, rău, sau nefast.

Probabil că nu l-aș da la școală. Aș vorbi cu alți părinți și am forma un grup pentru a-i învăța pe copii lucruri pe care trebuie să le cunoască cu adevărat – despre spiritualitate, cine sunt ei cu adevărat, cum să se exprime pe ei înșiși, cum să elibereze furia, cum să se aprecieze pe ei înșiși, cum să evolueze, cum să se iubească pe ei înșiși, cum să-i iubească pe ceilalți și cum să-și

dezvolte și să-și asculte intuiția. Eu am fost complet plictisit de școală. Nimic nu mi se părea logic – faptul că trebuia să învățăm despre trecut. Nu-mi păsa câtuși de puțin de trecut. Eu aveam probleme în prezent – iar viitorul mi se părea foarte întunecat.

Cu siguranță că sistemul școlar trebuie să fie restructurat – este ridicol ca o ființă umană în evoluție să fie tratată ca un mic ticălos. Trebuie să ne asigurăm că profesorii sunt pregătiți cum trebuie și că sunt oameni echilibrați. Există o mulțime de profesori dezechilibrați, care se „răzbună” pe copii. Aceeași problemă apare și la spitalele de psihiatrie. Pacienților ar trebui să li se permită să aibă legătură cu viața de zi cu zi, în loc să li se dea pilule și să fie ținuți separați unii de alții.

Copiii Indigo au o mulțime de instrumente pe care le pot folosi în viață. Ca să sape o groapă, un non-Indigo poate avea o lopată – în timp ce un Indigo are un tractor, sau un excavator. Deci, ei pot săpa groapa mult mai repede, dar și mai adânc – și pot cădea în ea, până la fund. Dacă nu sunt echilibrați, nu au o scară pentru a ieși din ea. Deci, într-un fel, Copiii Indigo își pot folosi darurile, întorcându-le împotriva lor înșiși.



O să subliniem faptul că Ryan nu a fost influențat de această carte. I-am solicitat comentariul, deoarece i-am auzit povestea – dar nu i-am dat nici o indicație. Povestea lui îi aparține cu adevărat, după cum puteți observa. El vă povestește despre „expansiunea” lui, despre faptul că nimeni nu-l poate înțelege, chiar și atunci când încearcă să explice ce se întâmplă. Acesta este un Indigo clasic. În plus, i-ați observat atitudinea umanitară? În spitalul de boli nervoase, el a devenit cel care îi ajută pe ceilalți – care au înțeles, imediat, această trăsătură a lui. El a mai spus: „Voi depăși toate acestea și apoi le voi arăta celorlalți copii cum să facă și ei la fel. Știu că există o cale”. Grija lui este să *identifice* care e problema, astfel încât și alții să fie ajutați. El știe intuitiv că există și alții ca el.

Ryan se află în mod constant „în momentul prezent”. S-a concentrat numai pe ceea ce „este” – nu pe ceea ce va fi. Aceasta e tot o trăsătură clasică Indigo și este motivul pentru care ei nu pot vedea consecințele acțiunilor lor. Scena deschiderii cadourilor de Crăciun; scena din cofetărie; dorința de „a fi” și atât; dorința copleșitoare de a fi singur – totul vorbește despre a fi „în momentul prezent”. Aceasta este o conștiință extinsă pentru un copil – ceva care nu apare decât mai târziu în viață. El a avut-o imediat și a fost etichetat ca „ciudat”. Ryan a spus: „Am fost și sunt încă în expansiune. Aceasta înseamnă să fii Indigo”.

Ryan îi putea „citi” pe oameni. Nu a spus multe despre această calitate, deoarece mulți o percep ca pe ceva ciudat. Pentru noi, ea este doar abilitatea de a simți energia din jurul oamenilor și de a lua decizii inteligente pe baza acestui sentiment. Unii adulți o numesc intuiție. A avut o intuiție puternică, încă de când era mic – și s-a simțit frustrat, deoarece „vedea” că profesorii și doctorii lui erau dezechilibrați! Ce dar... însă și ce frână, dacă nu este înțeles!

Ryan se simțea o ființă evoluată, dar simțea că nimeni nu știa acest lucru. Vă amintiți că v-am spus despre Copiii Indigo că se simt de viță regală? Ryan a spus că se simțea „ca un rege care muncește pentru un țăran, tratat ca un sclav”. El este profund nemulțumit de școală.

Ce fel de parodie mai e și asta, să ai profesori care nu recunosc cine ești tu cu adevărat?

Referirea la algele verzi-albăstrui și tehnica de echilibrare EMF Dubro au fost niște revelații pentru noi! Nu am știut că Ryan a utilizat aceste resurse. Comentariile lui seamănă cu niște reclame – probabil pentru că l-au ajutat foarte mult.

Poate că doriți să știți că părinții lui Ryan au trecut cu bine peste acea perioadă și azi au un fiu iubitor, care este echilibrat, fericit, așezat și cel mai bun prieten al lor. Și exact așa și este! Aceasta vă va spune – mai mult decât orice altceva – că există speranță pentru toți cei din jurul vostru, cei care par a nu mai avea nici o speranță. Nu vă lăsați niciodată bătută!



Am primit următoarea scrisoare, scurtă și drăguță, de la **Cathy Reiter**, o altă Indigo:

Am șaisprezece ani. Cred că sunt iluminată și mi se pare foarte frustrant să încerc să înțeleg acțiunile, gândurile și sentimentele celor de vârsta mea. Tocmai am cunoscut pe cineva care îmi împărtășește gândurile și este și el iluminat. Am fost atât de uluită să găsesc un om pe care l-am căutat toată viața, cu care să-mi pot împărtăși experiența.

Tocmai am citi capitolul despre Copiii Indigo și m-am simțit ciudat de ușurată de faptul că mai sunt și alți copii și adolescenți la fel de frustrați ca și mine.

Mi se pare că scriind aceste rânduri și faptul că sunt auzită mă ajută să cred că se poate întâmpla ceva bun. Ați primit scrisori cu reacții de la cei de vârsta mea? Nu știu încotro să mă îndrept. Cred că, pur și simplu, îmi voi continua viața și voi vedea unde mă va duce drumul.

Ca și contribuția lui Ryan, această notă scurtă a fost primită datorită menționării Copiilor Indigo în *A fi partener cu Dumnezeu*, ultima mea carte (Lee Carroll).

Cathy nu spune că este deșteaptă. Ea spune că este „iluminată”. A găsit de una singură și alte informații despre Indigo, citind o carte de auto-ajutorare pentru adulți! Ea face un apel, ca să vadă dacă mai este cineva „acolo”. În cele din urmă, este foarte fericită că a găsit o altă persoană de vârsta ei care înțelege – întrucât cei mai mulți tineri de vârsta ei nu înțeleg. În cazul în care Cathy este Indigo (și noi credem că da), atunci ea se simte foarte singură. Majoritatea Copiilor Indigo au între șase și zece ani. Cathy este un alt antemergător, ca și următoarea colaboratoare Indigo, **Candice Creelman**.



Singurul lucru de care ai nevoie este iubirea

Experiența Indigo

Candice Creelman

De la început am știut că eram diferită de ceilalți – deși nu știam în ce fel anume. Mi-amintesc extrem de clar prima zi la grădiniță, când am intrat într-un grup care o înconjura pe educatoarea noastră. Am intrat în grup și am știut imediat că era ceva foarte ciudat și că eu nu aveam ce căuta acolo. Încă din prima zi, ceilalți copii au început să se poarte cu mine ca și cum aș fi fost un extraterestru. Nu-mi amintesc exact ce spuneau, dar îmi amintesc că mă făceau să mă simt nedemnă de a fi în acest grup și că locul meu nu era acolo. Aceasta a continuat și în școală și în colegiu – și apoi în lumea „reală”.

Școala a fost o luptă grea pentru mine, nu numai pentru că eram dată la o parte și considerată „diferită”, ci și pentru că știam că majoritatea materiilor erau o porcărie și nu aveau nici o legătură cu lumea *reală*. Am știut tot timpul că nu o să folosesc nimic din ce mi se predă – și, oricât încercau oamenii să mă convingă de contrariu, știam că ce se predă în școală era relativ nefolositor. În afară de citire, scriere și matematica de bază, cât și o imagine a ceea ce era în lume, nu ni se dădeau decât informații inutile. Deși, pe atunci, nu știam cu adevărat ce înseamnă aceasta, s-a dovedit a fi adevărat în ceea ce mă privește. Ceva ce m-a deranjat întotdeauna și mai ales pe măsură ce mă apropi-am de absolvire, îl reprezenta faptul că singurul lucru care ni se predă cu adevărat era cum să aruncăm înapoi spre profesor ceea ce tot el ne spunea – iar aceasta se tot repeta, fără logică, sau posibilitatea de a gândi independent. Cum se putea ca așa ceva să ne ajute în lumea reală?

Din cauza frustrării mele legate de școală și a faptului că mă plictiseam de moarte, nu am avut rezultate prea bune.

De fapt, am avut noroc că am terminat-o. Am absolvit liceul cu puțin peste nota minimă care să mă ajute să scap de acolo, așa că nu a mai trebuit să suport ca toți colegii mei să mă ostracizeze.

Totuși, aceasta a continuat în anii de colegiu și, într-o anumită măsură, continuă și astăzi.

Părinții mei, deși mă iubeau mult, habar nu aveau prin ce treceam eu cu adevărat. O auzeam pe mama spunând lucruri de genul: „toată lumea mai primește și împunsături” și „copiii pot fi atât de cruzi”. Cea mai bună recomandare, care acum mă face să râd, a fost: „Nu le da atenție, și o să te lase în pace!” Nu e adevărat – și e mai ușor să o spui, decât să o faci. Nu numai că nu mă lăsau în pace, dar mă chinuiau și mai mult, dacă stăteam ghemuită într-un colț.

În loc să-mi petrec copilăria făcând lucruri obișnuite, cum ar fi să mă joc cu alți copii, îmi petreceam timpul în subsolul casei părinților mei, ocupându-mă de muzică, ceea ce m-a ajutat să trec mai ușor prin toate. Acesta s-a dovedit a fi un lucru foarte bun, deoarece muzica a devenit cariera mea. Nu mai e nevoie să spun că aveam o părere atât de proastă despre mine, încât, până în ziua de azi, mă lupt cu vocile din capul meu care îmi spun că sunt o ratată și altele asemenea. De curând am fost într-un loc unde se țin seminarii și cursuri de spiritualitate și am simțit că nu am ce căuta acolo – dintr-o dată eram înapoi la școală! Deci, acele cicatrice mai există încă. Din fericire, am găsit căi de a intra în interiorul meu ca să aflu ce se întâmplă, așa că, acum, le pot vindeca cum trebuie.

Într-o zi, chiar înainte de a absolvi liceul, am prins curaj și m-am hotărât să întreb pe cineva de ce eram tratată în acest fel. Eram în fața școlii mele în orașelul Alberta, lângă Edmonton, și am văzut o fată cu care fusesem la școală, încă din prima zi. M-am uitat la ea și, din senin, am avut curajul să întreb. Înainte de a-mi da seama ce fac, cuvintele mi-au ieșit pe gură: „Știi că am fost tratată foarte rău în toți acești ani, nu-i așa?” S-a uitat la mine fix, pretinzând că nu știe despre ce vorbesc. Când am insistat, a mormăit că da. „De ce?”, am întrebat. „Ce v-am făcut eu vouă ca să merit asta? Ce am putut face ca să merit un tratament atât de oribil?”

S-a uitat în jur, încercând să scape de răspuns. Când a văzut că nu poate, a început să se gândească. Tot ce a putut spune

a fost: „Pentru că ești diferită”. În acel moment, n-am fost în stare să spun sau să gândesc altceva decât: „Ce vrei să spui? Cum adică diferită? Și chiar dacă sunt așa, oare de ce ar simți oamenii nevoia să spună lucrurile pe care le-au spus în toți acești ani?”

Pe atunci nu știam în ce mod, sau de ce sunt diferită – dar, în ultimele luni, am început să am o percepție interioară. Acum sunt bucuroasă că aceste experiențe m-au făcut mai puternică – chiar dacă, la vremea aceea, a fost înfiorător. Mi-am petrecut copilăria și anii adolescenței simțindu-mă complet singură. Nu aveam pe nimeni cu care să comunic. De aceea m-am mutat la Toronto, în cealaltă parte a țării, pentru o perioadă de doi ani și jumătate. Totuși, vara trecută „am fost obligată” să mă întorc acasă la Edmonton, pentru că mama era bolnavă. Până la urmă, a fost cea mai bună vară din viața mea, pentru că, în sfârșit, am putut să-mi las trecutul în urmă.

Cel puțin, mi-a dat posibilitatea să-mi accesez sinele. De asemenea, am găsit un grup de oameni căruia simțeam, în sfârșit, că-i aparțineam. Niciodată nu mai simțisem că aparțineam cuiva. Prietenii mei mi-au dăruit acest sentiment – care, la rândul lui, mi-a dat un țel în viață și încredere în mine. Acum învăț să nu-mi mai ascund sinele; sinele meu – eu cea adevărată – e ceva foarte frumos. Acum, că m-am întors în Toronto, mă simt mult mai întreagă pe dinăuntru și cu o forță mult mai mare decât înainte.

De fapt, mi-a fost foarte greu să iau decizia de a mă întoarce, pentru că niciodată n-am mai simțit acest sentiment puternic că m-aș încadra și aș aparține unui grup. Totuși, simțeam și că aveam multe lucruri de făcut aici, în Toronto. Am învățat că nu poți fugi la nesfârșit de fantomele tale. Mai curând sau mai târziu, trebuie să te confrunți cu tine însuși – așa cum am făcut eu în vara aceasta la Edmonton. Am învățat foarte multe despre trecutul meu și ce a însemnat el cu adevărat.

Conștientizarea fenomenului Indigo mi-a explicat multe și m-a ajutat să înțeleg mai bine cine și ce sunt eu – și de ce sunt aici în acest moment. Aceasta mi-a dat puterea de a-mi vindeca toate rănilor trecutului, astfel încât să evoluez ca o ființă umană

plină de putere și de încredere. Am ales să-mi transfer în muzica mea toată această energie neaccesată, scriind despre lucrurile cu adevărat importante în viață.

De multe ori am întâmpinat rezistență, atunci când le-am spus altora că mă simțeam „avansată” față de majoritatea oamenilor – avansată față de vremea mea, ca să folosesc o expresie. Ceea ce am învățat, am experimentat și am simțit eu se află mult dincolo de ceea ce majoritatea oamenilor de abia pot începe să înțeleagă. Aceasta s-a dovedit a fi foarte frustrant și, uneori, chiar devastator pentru mine – în primul rând pentru că, atunci când am făcut greșeala de a-mi exprima această „cunoaștere” față de alții care nu înțelegeau, răspunsul pe care l-am primit este că eu eram cea care nu înțelegea, că eram prea mică pentru această înțelepciune și că eram egocentrică, când spuneam că sunt „avansată” față de cineva cu mai multă experiență în asemenea probleme.

Ei bine, vreau să vă spun că experiența de viață nu are nici o legătură cu înțelepciunea. Toată lumea, indiferent de vârstă, are acces la această înțelepciune; contează doar dacă ești suficient de deschis ca să-i permiți să vină – și nu cât de bătrân ești.

În aceeași vară am evoluat spiritual în multe feluri. La cursul de Reiki, unde am atins nivelul de maestru, știam că am avansat mult mai mult decât majoritatea celor de acolo – inclusiv cei care îl practicau de mulți ani. Înainte chiar de a ști ce este, l-am terminat într-un an. Greșeala mea (oare?) a fost să le povestesc multor oameni despre el. Știam că majoritatea erau furioși pe mine pentru că ziceam cât de avansată mă simțeam și că pregătirea Reiki era o joacă pentru mine. Câțiva au încercat să-mi spună că subtilitățile pregătirii mi-au scăpat – dar știam că nu era așa. Mă simțeam bine în cea mai mare parte a timpului – dar, pentru mine, lucrurile despre care se vorbea acolo erau destul de simple.

Bineînțeles că, atunci când vorbesc în felul acesta, oamenii presupun automat că totul vine din ego. În vara aceasta am avut aceeași experiență cu un profesor care mi-a spus că sunt egocentrică. M-a atacat destul de dur și mi-a zdruncinat cu adevărat

încrederea. Totuși, tot ce știu este ceea ce știu – și nu am nici o cale prin care să pot dovedi ceea ce știu. Pur și simplu, știu.

Nu cred că exagerez spunând că sunt Indigo – o fac doar pentru că scopul acestei cărți este să-i ajute pe oameni să înțeleagă fenomenul. Ideea că sunt Indigo mă ajută doar să înțeleg prin ce am trecut – și trec în continuare. În trecut am considerat această trăsătură ca fiind o povară; uram faptul că eram diferită. Acum mă bucur de asta, pentru că înțeleg ce este – și o pot numi o aventură. Mă trezesc în fiecare dimineață, simțindu-mă ca un copil în dimineața de Crăciun – și n-am crezut că o să mai am vreodată acest sentiment. Dar iată că mă bucur de fiecare zi! Sunt vie și sunt încântată de minunăția a tot ce există. Toți au acces la ea, deși Copiii Indigo par să „înțeleagă” mult mai devreme decât ceilalți.

Deci, datorită experienței mele, cel mai bun sfat pentru cei care se ocupă de Copiii Indigo este să fie *înțelegători*. Copiii Indigo nu au cu adevărat nevoie de altceva decât de dragostea și de sprijinul dumneavoastră – dar noi nu putem fi sănătoși, dacă aveți sentimentul că sunteți separați de noi. Trebuie să știm că suntem iubiți, sprijiniți și importanți. Știind aceasta, vom avea puterea de a fi cine suntem cu adevărat, fără să ne fie rușine că suntem „diferiți”. Nu știu de câte ori mi-am dorit un singur lucru: ca cineva să-mi spună că mă iubește și că eu sunt specială. Să nu o facă cu condescendență, ci într-un mod care să-mi dea forță, care să-mi dea sentimentul că am o misiune importantă aici – așa cum avem cu toții, de altfel.

Nu putem fi ajutați, dacă ceilalți ne arată cu degetul și spun „O, uite un Copil Indigo. Pfui! Hai să-l arătăm cu degetul!” Vă rugăm, arătați-ne că e în regulă să fim cine suntem și iubiți-ne pentru asta – pentru cine suntem noi *cu adevărat* – atâta tot. Mai simplu, cântecul care descrie cel mai bine ce dorim e: „Singurul lucru de care ai nevoie este dragostea” – ceea ce este adevărat pentru toți, nu doar pentru un Copil Indigo. Acesta ar trebui să fie cântecul planetei în acest moment, pentru că noi am venit aici ca să realizăm dragostea și nimic altceva. Raiul pe Pământ e mai mult decât un vis copilăresc, sau ceva creat de imaginație.

Imaginația este doar punctul de unde pornesc toate. Raiul pe Pământ este o realitate – deși încă nu toată lumea îl poate vedea. Copiii Indigo sunt o parte din grupul care îl poate vedea. El este deja aici – deci crede și așa va fi!



Candice are multe lucruri în comun cu Ryan și cu majoritatea Copiilor Indigo. Și ea are douăzeci și ceva de ani. Ați observat cât de rău se simțea întrucât era „diferită”? O marca foarte tare faptul de a fi scoasă în afara colectivului. O altă temă este nemulțumirea ei față de școală. Credeți-ne, această rebeliune față de educație se va extinde. Se petrece chiar acum, după cum spun mulți educatori. Caracteristica lui Candice de a fi „diferită” consta în faptul că „știa”, că era mai înțeleaptă decât majoritatea celorlalți din jurul ei – ceea ce o împiedica să se integreze.

O altă temă comună este siguranța ei absolută că este iluminată. Ea „știa” lucruri pe care elevii mai mari, mai experimentați, se străduiau să le învețe. Ea plutea prin lecțiile despre tehnici ale unor înțelepciuni vechi, ca și cum le-ar fi cunoscut din totdeauna. Acesta este un alt atribut al Copiilor Indigo. Chiar atunci când încerci să-i înveți ceva, ei se plictisesc și vor să meargă la un nivel mai avansat – sau renunță complet. Poate că vi se va părea încăpățănare, dar probabil că ei au înțeles deja materia – așa că, de ce să mai continue? Nu este doar inteligență – este o înțelepciune care depășește nivelul lor de vârstă. Articolul lui Candice este plin de dovezi în acest sens și, de fiecare dată, ea încearcă să ne spună că nu e vorba despre ego – ci, pur și simplu, ea „este”.

Ca și în cazul lui Ryan, plăcerea ei era să fie singură. Fiind singură, ea controla totul și putea face exact ce voia, cu viteza ei accelerată. Singurătatea o și proteja de cei care o respingeau. Deși simțea că este specială, colegii și profesorii ei o stresau verbal, astfel încât stima ei față de ea însăși era pusă la încercare. Deși Copii Indigo vin pe Pământ cu sentimentul că sunt „extinși”, după cum spunea Ryan – în decur-

sul timpului, această trăsătură a personalității lor poate fi distrusă. Acesta a fost cazul lui Ryan și al lui Candice. Să ne bucurăm din suflet de faptul că ei au reușit să o refacă, prin redobândirea echilibrului!

Ambii Indigo simțeau că a fost o greșeală faptul că le spuneau celorlalți ce simțeau! Asta părea să înrăutățească situația și îi ostraciza din grupul de colegi. Totuși, ei continuau să încerce să le spună celorlalți ce simțeau.

Privind în urmă, amândoi simt acum că ar fi trebuit să tacă din gură și să lase lumea să descopere cine era fiecare dintre ei, fără ajutorul lor. Nici nu ne putem imagina cât de greu trebuie să le fi fost!

Iată: Ryan, Cathy și Candice au căutat cu toții înțelepciunea spirituală de unii *singuri*.

Așa cum v-am mai spus, acesta este un lucru pe care Copiii Indigo îl preferă. Ei vor fi excepționali în biserică, deoarece acolo se află dragostea.

Ei sunt atrași de principiile universale ale iubirii, deoarece le înțeleg și se simt „acasă” când e vorba de ele.

Ce a spus Candice că este cheia pentru a-și alina starea? Dragostea. Majoritatea doctorilor în psihologie și a educatorilor din această carte au spus același lucru. Dorința lui Candice de a fi iubită și respectată depășea aproape orice altceva. Mesajul ei către noi?

Iubiți-i pe Copiii Indigo!

CAPITOLUL 6

Sumar

Un mesaj de la Jan Tober

Cercetând subiectul Copiilor Indigo, următorul lucru ne-a devenit clar: chiar dacă acești copii sunt un grup relativ nou de ființe umane, înțelepciunea lor fără vârstă ne arată un fel de a fi mai nou și mai plin de iubire – nu doar între ei, dar și între noi, ceilalți.

Lee și cu mine am crezut că aceasta va fi o carte despre copii, o carte pentru părinți, bunici, profesori și consilieri școlari. Dar, de fapt, este o carte despre *noi toți*. Acești copii ne roagă să renunțăm la cuvinte ca *vină* și *victimă* din vocabularul nostru și să le înlocuim cu cuvinte pozitive, ca *speranță*, *compasiune* și *iubire necondiționată*. Nimic din toate astea nu e nou – Micuții ne dau doar ocazia să exersăm, să exersăm, să exersăm. Ei ne oferă o nouă modalitate de a-i evalua, și de a ne evalua pe noi înșine.

Ei își poartă darurile de la Dumnezeu cu naturalețe:

– Ne amintesc să rămânem în momentul prezent, în *toate* relațiile noastre.

– Ne roagă să fim responsabili pentru ceea ce spunem și ceea ce proiectăm – atât în mod conștient, cât și subconștient.

– Ne roagă să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine

– Aceste „ființe de viță regală” reflectă cât de prețioși și valoroși suntem fiecare dintre noi.

Oare nu suntem *toți* de viță regală – nu suntem *toți* suntem

ființe spirituale, care au o experiență fizică aici pe Pământ?

În cele din urmă, mai există un dar desăvârșit de la acești Indigo. În timp ce învățăm să-i respectăm pe ei și procesul prin care trec – și în timp ce învățăm să le fim părinți într-un mod mai eficient, noi învățăm să respectăm și să fim părinții iubitori ai celui profund Copil Interior din fiecare dintre noi.

Copiii Indigo ne roagă să ne jucăm. Dacă nu aveți timp de distracție, faceți-vă timp!

Distracția trebuie creată *de către noi*. Nu este ceva ce ni se dă în mod automat. Dacă viața devine atât de serioasă încât nu putem să ne jucăm, să râdem, să facem un cort din pături într-o zi ploioasă și să alergăm prin noroi cu câinele, atunci suntem pierduți.

Un înțelept a spus odată: „Nu e important ce ni se dă; important este ce facem cu acest dar”.

În concluzie, vreau să vă prezint următorul mesaj :



Copiii luminii
Pentru toți copiii ...
autor necunoscut

A venit vremea Marii Treziri. Voi, cei care ați ales să vă ridicăți privirea de la întuneric înspre lumină, sunteți binecuvântați să vedeți apariția unei noi zile pe planeta Pământ.

Intrucât inima voastră dorește atât de mult să vadă pace reală, acolo unde a domnit războiul; să arate milă, acolo unde a dominat cruzimea și să cunoască dragostea, acolo unde frica a înghețat inimile, sunteți un privilegiu al lumii.

Planeta Pământ este o binecuvântare pentru voi. Ea e Prietena voastră și Mama voastră. Întotdeauna amintiți-vă și cinstiți relația voastră cu ea. Pământul este o ființă vie, iubitoare, care respiră – exact așa cum sunteți voi înșivă. El simte dragostea pe care o dăruieți, în timp ce pășiți pe el, cu inima plină de fericire.

Creatorul a ales mâinile voastre pentru a-i atinge pe cei singuri, ochii voștri pentru a vedea inocența și nu vina și buzele

voastre pentru a spune cuvinte de mângâiere. Să nu mai lăsăm ca durerea să domnească peste noi!

V-ați rătăcit prea mult timp prin vise întunecoase!

Pășiți în lumină și preluați ceea ce știți că este adevărul.

Lumea nu a suferit din cauza răului, ci din frica de a recunoaște binele. Permiteți-i fricii să se elibereze acum și pentru totdeauna – eliberată în lumină și transformată.

Este în puterea voastră să faceți acest lucru.

Nimeni nu vă poate găsi Sinele, în afară de voi înșivă.

Toate răspunsurile voastre se află în interior. Predați mai departe lecțiile pe care le-ați învățat. Înțelegerea v-a fost dată nu numai pentru voi înșivă, ci pentru a îndruma o lume îndurerată și obosită către un loc de odihnă, într-o nouă conștiință.

Iată, aveți în față viziunea voastră, devenită realitate. Aici este răspunsul pe care-l primiți – un cântec care să mângâie un suflet obosit și să-l înnoiască. Iată puntea care vă unește cu frații și surorile voastre.

Iată Sinele vostru adevărat.

Uitați-vă cu blândețe la voi înșivă și permiteți-vă să fiți umpluți de Lumina pe care o vedeți. Dragostea adevărată vine din voi înșivă – și fiecare gând este o binecuvântare pentru întregul Univers.

Toate aspectele vieții voastre vor fi vindecate. Veți străluci cu o splendoare aurie, care vorbește despre Cel care v-a creat în înțelepciune și glorie. Trecutul va dispărea ca un vis întunecat, iar bucuria voastră va fi atât de strălucitoare, încât nu vă veți mai aminti ce a însemnat noaptea.

Mergeți înainte și fiți mesagerii Speranței.

Arătați calea spre vindecare, fiind plini de recunoștință. Frații și surorile voastre vă vor urma.

Când veți trece dincolo de portalul limitării, vă veți uni și reuni cu toți cei ce par a fi pierduți.

Pentru Creator nimeni nu e pierdut.

Alegeți calea iertării – și veți vărsa lacrimi de bucurie pentru binele pe care îl găsiți în tot ce există.

Mergeți înainte și trăiți viața sufletului strălucitor care sun-

teți voi. Preamăriți Creatorul prin fiecare faptă. Voi sunteți importanți; voi sunteți necesari, voi sunteți vrednici. Nu permiteți vălului întunecat al fricii să ascundă vederii voastre lumina.

Nu v-ați născut ca să eșuați. Destinul vostru este să reușiți. În pieptul vostru a fost sădită speranța lumii – și e sigur că veți avea succes, întrucât Îl reprezentați pe Cel care v-a Creat.

Aceasta este deci vindecarea Planetei Pământ. Toate îndoielile și fricile voastre pot fi date la o parte – întrucât știți că vindecarea vine prin dragostea din inima voastră.



Un mesaj de la Lee Carroll

Întrucât aceasta este cea de-a șaptea carte a mea, știu ce înseamnă să scrii o carte. Dar ceea ce scoate în evidență lucrarea de față este ce se află dincolo de toate cuvintele pe care le-ați citit – experiența umană combinată, profundă, a copiilor aflați la restriște, cei care au creat aceste gânduri și au adus aceste idei.

În timpul seminariilor, participanții se așează la rând în fața noastră, pentru a ne cunoaște personal și a ne îmbrățișa – și pentru a împărtăși necazurile și bucuriile lor. Părinții vin unul după altul și ne roagă să trimitem energie fiului sau fiicei lor, despre care știu că sunt Indigo și că sunt derutați, sau au probleme mari la școală. Profesorii întreabă mereu: „Ce pot eu să fac?”

Fiecare caz este diferit – dar ciudat de asemănător. Educatorii și pedagogii ne spun că unii copii par să creeze noi modele de joacă și noi modalități de a se purta unii cu alții – pe care nu le-au mai văzut la copiii de vârsta respectivă.

Asistentele medicale și îngrijitorii care lucrează cu copiii spun povești uluitoare despre felul în care Copiii Indigo se alătură unor copii aflați în dificultate, atunci când viața acestora e în primejdie.

Inimile noastre plâng, atunci când auzim ceea ce fac ei în preajma copiilor bolnavi, sau pe moarte. În aceste situații în care nimeni nu-și mai bate joc de ei și nu le mai spune că sunt „prea diferiți”, Copiii Indigo strălucesc. Acolo sunt puțini adulți, iar ceilalți copii sunt prea slăbiți ca să le pese. Copiii Indigo orga-

nizează jocuri, oferă dragoste celor de vârste mult mai mari decât ei – și chiar le dau sfaturi!

Ei stau lângă cei grav bolnavi și le oferă dragoste, apoi se duc la alții, care sunt mult prea obosiți sau prea bolnavi pentru a se mai întreba cine sunt acei copii „ciudați”. Ei procedează astfel, până când și lor le este foarte rău. Apoi, ca și ceilalți, se întind în pat.

Aceasta este o problemă pe care n-am abordat-o în această carte. E prea greu pentru unii dintre noi să îi privim și să îi analizăm când se află în asemenea condiții. Acesta este un loc pe care majoritatea dintre noi nu vrem să-l vedem și unde nu vrem să mergem – dar asistentele medicale trebuie să o facă ... și ele ne povestesc despre „un copil de tip nou”.

Uneori, Copiii Indigo vin la seminariile noastre și stau și ei la rând. Câteodată nu au decât șase ani și i-au întrebat pe părinții lor dacă pot să vină să participe alături de adulți! Un băiețel de șase ani abia aștepta să văd dacă îl „recunosc”. I-am spus că nu – că nu ne cunoscusem înainte. Mi-a făcut cu ochiul și mi-a spus că nu se aștepta să-l recunosc, dar că eu l-am cunoscut înainte de a fi „el”. Era un suflet foarte bătrân și nu știu nici acum ce știa – sau credea că știe. Însăși idea că un copil de șase ani are acest concept este uluitoare. Nu-mi pasă dacă era influențat de altcineva. Ceea ce mă impresionează este convingerea pe care o avea legată de eternitatea lui și de poziția lui superioară. El credea cu adevărat că așa stau lucrurile.

Adolescenții Indigo cu care vorbim sunt foarte speciali. Aș vrea să adun câțiva dintre ei într-o cameră și să cântăm. Cred că le-ar plăcea foarte mult. Fără telefoane, fără muzică tipic adolescentină sau gen TV – ci doar o scurtă perioadă, în care adulții și adolescenții să se iubească unii pe alții.

Adolescenții au un mesaj pentru noi – pe care îl aud tot timpul: „Pentru noi, vârsta nu contează. Ne cunoaștem toți unii pe alții. Dacă ne veți respecta cu adevărat, o să vedeți ce vom face!”

Acești adolescenți Indigo sunt foarte, foarte speciali. De fiecare dată când stau cu unul dintre ei, la plecare mă gândesc:

„Eu nu eram așa când aveam cincisprezece ani! Tocmai am avut o conversație cu un adult înțelept, aflat într-un corp tânăr”.

Nici nu-i de mirare că ceilalți cred că sunt ciudați! Lumea nu a mai văzut așa ceva până acum – și probabil că, pentru unii, totul este foarte straniu.

Dar aceștia sunt oamenii mei preferați de pe Pământ – o combinație nostimă între stângăcia tinereții și înțelepciunea tuturor timpurilor.

Este o energie pe care trebuie s-o vezi, ca să o crezi.

Este ca și când te-ai îmbrăca în haine de ultimă modă, ți-ai pune un cerceș în buza de sus și ai asculta muzică rap împreună cu străbunicul tău, cu câțiva preoți și cu un vraci dintr-un trib – și te-ai distra de minune!

Oamenii care au contribuit la alcătuirea acestei cărți sunt îndrăgostiți de copiii noștri. Adesea „au întins coarda”, încălcând regulile societății, pentru a schimba un sistem, sau pentru a lua atitudine în favoarea a ceva încă neverificat – dar, de acum, ei sunt văzuți și recunoscuți.

Ei sunt niște oameni foarte speciali, care își asumă un risc, chiar și pentru a apărea în această carte!

Întrebați-i și vă vor spune că acești copii merită pe deplin să riște. Ei știu că este timpul ca mai multe persoane să ajungă la un consens și să formeze un grup extraordinar – un grup care să poată recunoaște atributele unui Copil Indigo și să știe exact ce să facă.

SUPLIMENT

Biografiile colaboratorilor

KAREN BOLESKY este consilier licențiat în Florida pentru sănătatea mentală și este consilier atestat în statul Washington în probleme de sănătate mentală. În plus, ea este terapeut masor licențiat. Karen poate fi găsită în *Who's Who al femeilor americane* și în *Who's Who în finanțe și industrie*.

Ea are diploma de doctor în litere al Universității Florida de Sud și acum este director asociat și proprietar al Institutului Soma⁸⁵, predând integrarea neuromusculară. Karen practică psihologia avansată gestalt, bioenergetică, consiliere nutrițională, accesarea procesului interpersonal, consilierea pacienților muribunzi, psihoterapie avansată și biokinetică.

Informații și contact la :The Soma Institute, 730 Klink st., Bucklz, Wa. (360) 829-1025. www.soma-institute.com.

Email: soma@nwrain.com

CANDICE CREELMAN. Articolul ei apare în capitolul 5. Ea este unul dintre Copiii Indigo care au crescut și care s-a oferit să scrie puțin despre viața ei, pentru ca noi să tragem concluziile. Ea spune: *Singurul lucru de care ai nevoie este dragostea*.

Informații și contact :e-mail: amora@interlog.com.

BARBRA DILLENGER, Ph.D., este consilier pentru dezvoltarea transpersonală, care lucrează în domeniul metafizic încă din 1969. Ea este pastor și are masteratul în educație și psihologie. Este și doctor în științe metafizice. Barbra e cunoscută pentru intuiția ei și pentru calitățile ei parapsihologice și spirituale. În cabinetele ei private lucrează profesioniști din toate domeniile și acesta se află în Del Mar, California și San Francisco, California.

Informații și contact la P.O. Box 2241, Del Mar, Ca. 92014

PEGGY și STEVE DUBRO au darul minunat al cunoașterii universale. Ca membri ai echipei Seminarului Internațional Kryon, ei îi pregătesc pe oameni pentru ca să se ajute singuri și țin cursuri și seminarii în toată lumea, pentru a-i iniția în noua paradigmă de conștiință.

Peggy Phoenix Dubro este co-fondator al Societății Extensiei Energiei din Norwich, Connecticut. Ea a făcut channeling pentru informația Factorului Phoenix, care conține tehnica de echilibrare electromagnetică EMF⁸⁹. În ultimii șapte ani, Peggy a căpătat un mod unic de a înțelege câmpul energetic uman. Acest lucru va fi descris în cartea ei *Inteligența Spirituală – Darul Phoenixului*.

Informații și contact la: Energy Extension, Inc., 624 W. Main St., #77, Norwich, Ct 06360, www.EMFBalancingTechnique.com.

KAREN ECK a crescut în Baker City, Oregon. A fost întotdeauna o căutătoare a adevărului. Interesul ei pentru sănătate și știință au făcut-o să se mute în 1970 în Portland, Oregon, unde a urmat Colegiul Marylhurst și Școala de Tehnică Medicală St. Vincent. Karen a studiat multe modalități de vindecare. Concluzia ei: toate tipurile de vindecare se datorează, în primul rând, încrederii persoanei în sistem. Karen este acum distribuitor de programe educaționale, diverse programe de învățare și produse nutriționale care s-au dovedit de ajutor în majoritatea problemelor medicale. Ea tocmai a descoperit proprietățile uluitoare ale uleiurilor esențiale și puterea uleiului de oregano sălbatic de a îndepărta majoritatea bolilor infecțioase și a alergiilor.

Informații și contact la: 249908th St. Baker City, Or 97814.
e-mail: kareneck@comi.com; (541) 523-0494;

website: <http://sky-family.com/wholisticare>.

ROBERT GERARD, Ph.D., este conferențiar, vizionar și vindecător. Ca editor, a condus Oughten House Publications. Robert este autorul cărților: *Lady from Atlantida*, *The Corporate Mule* și *Handling Verbal Confrontation: Take the Fear out of Facing Others*.

El face turnee și își promovează ultima carte *DNA:Healing Techniques: The How-To Book on DNA Expansion and Rejuvenation*. Robert oferă seminarii despre tehnici de vindecare ADN. El este

disponibil pentru conferințe și seminarii în toată lumea.

Informații și contact la Oughten House Foundation, Inc., P.O. Box 1059, Coursegold, Ca93614; e-mail: robert@oughtenhouse.com; www.oughtenhouse.com.

DEBORAH GROSSMAN a absolvit Academia Greenwich din Connecticut . Apoi a frecventat Universitatea Duke din Carolina de Nord și apoi Universitatea din Miami, unde a obținut diploma de asistent medical. Pasiunea lui Deborah este să îngrijească. Ea a predat cursuri pentru asistentele medicale din diverse discipline medicale și la Școala de Acupresare și Acupunctură din Miami, până acum câțiva ani. Acum ține conferințe în sudul Floridei despre auto-îngrijire și introducere în homeopatie. Ea este și consultant pentru asistente medicale în homeopatie, ca și fondator și președinte al Artemis International, o corporație dedicată integrării tuturor formelor de vindecare.

Informații și contact la: 102 NE 2nd St., #133, Boca Raton, FL 33432

DEBRA HEGERLE a fost inițial contabilă, folosind „emisfera cerebrală stângă”, timp de paisprezece ani. Ea s-a hotărât să urmeze o carieră în care să folosească mai mult „emisfera cerebrală dreaptă”, fiind consultant de voiaj ziua și consultant psihic noaptea. Șase ani mai târziu, și-a înființat propria companie, Dragonfly Productions, oferind și servicii de contabilitate și consultanță psihică.

Ea a fost căsătorită timp de șaisprezece ani, are un copil și a fost consultant pedagogic voluntar timp de cinci ani. Debra este maestru profesor Reiki, studiază astrologia și vindecă cu energie Hana. Alte pasiuni includ călăritul, dansul după muzică de jazz și gimnastica aerobică.

Debra lucrează ca voluntar în filialele din San Francisco și San Jose pentru organizația *Compasiunea în Acțiune* și are ca țel, pe termen lung, să înființeze o filială *Compasiunea în acțiune* în Contra Costa Country, California.

Informații și contact la: Dragonfly Productions, P.O. Box 2674, Martinez, Ca 94553:

e-mail: daurelia@wenet.net

RANAE JOHNSON, Ph.D., este autoarea cărții *Reclaim Your Light Through the Miracle of Rapid Eye Technology*⁸⁷. A scris și *Winter's Flower*, despre creșterea unui copil autist. Ranae are șapte copii și douăzeci și șase de nepoți și a fondat Institutul Rapid Eye⁸⁸ în Oregon. Ea a frecventat Școala Long Beach din California și Universitatea Brigham Young. A devenit doctor în hipnoterapie clinică la Institutul American de Hipnoterapie din Santa Ana, California și a obținut doctoratul la Universitatea American Pacific din Honolulu.

Lista de certificate și specialități ale lui Ranae este excepțională, cu experiență în terapia prin joc, consilierea suferinței, organizarea timpului, abordarea crizelor, programarea neuro-lingvistică avansată, ortobionomie și cum să fii părinte în mod pozitiv – ca să enumerăm doar câteva. Ea este hipnoterapeut certificat de către Liga Națională a Hipnotizatorilor și Maestru tehnician NLP. De asemenea, este și Maestru tehnician Rapid Eye și instructor.

A lucrat la Fountain Valley, California, cu copii autiști preșcolari; la Centrul de Criză și Sănătate Mentală al comunității din Spokane, Washington; cu Grupul de Sprijin al părinților cu copii autiști din Spokane; acum se ocupă de Institutul Rapid Eye din Salem, Oregon.

Informații și contact la: Rapid Eye Institute, 3748 74th Ave., sE, Salem, OR 97301; e-mail: ret.campus@aol.com;

www.rapideyetechnology.com

DONNA K. KING este absolventă a Universității din Texasul de Nord. Are câteva diplome în biofeedback și neurofeedback. Acum este director în departamentul de educație profesională la Behavioral Physiology Institutes, un program pentru obținerea doctoratului în medicină comportamentală din Insula Bainbridge, Washington.

Din 1992, D-na King a fost activ implicată în educația, tratamentul și cercetarea neuroterapiei – atât pentru adulți, cât și pentru copii. A avut un rol foarte important în dezvoltarea biofeedback, neurofeedback și a făcut programe de pregătire necesare clinicienilor din multe domenii.

D-na King a contribuit la dezvoltarea programelor de neuroterapie în cadrul taberelor de vară pentru copii școlari cu SAD și SADH. Din 1992, își dedică eforturile în vederea promovării și folosirii pro-

gramelor de medicină comportamentală în clinici, inclusiv neuroterapie. Ca membru al Consiliului de Consiliere al Fundației Kidwell, d-na King lucrează pentru a face disponibile programele de tratament complex, de ultimă oră, pentru copiii din toată țara.

Informații și contact la: 439 Bjune Rd. SE, Bainbridge Island, WA 98110; e-mail: brainwm@aol.com

RYAN MALUSKI este unul dintre Copiii Indigo care au crescut și care s-au oferit să scrie puțin despre viața lui, scriere care apare în Capitolul 5. Acum locuiește în Connecticut și lucrează în domenii în care îi poate ajuta pe alții. Vă surprinde?

Informații și contact la: Center for Synthesis, 31 Bridge Rd., Weston, CT 06883; e-mail: Synthesis1@aol.com

KATHY A. McCLOSKEY, doctor în filozofie și psihologie, și-a petrecut aproape 10 ani ca om de știință civil în U.S. Air Force în Dayton, Ohio, conducând cercetarea efectelor elementelor de stres ale mediului asupra performanței umane fiziologice și biomecanice. În căutarea împlinirii personale și profesionale, a plecat din armată pentru a deveni psiholog într-o clinică. Și-a luat al doilea doctorat în august 1998 și se pregătește pentru examenul Comisiei Naționale, pentru a primi diploma de psiholog independent. A terminat cu succes un curs de pregătire într-un centru de criză, într-un spital, într-un centru de sănătate mintală, într-un centru al unui campus universitar și un program de tratament impus prin hotărâre judecătorească a celor care au fost victimele unor abuzuri.

Kathy are experiență cu diverse grupuri de oameni, inclusiv afro-americani, appalachiani (locuitori ai munților Appalachii), adolescenți, copii, homosexuali, lesbiene, bisexuali, transsexuali, femei ultragiate și cei care abuzează de ele, comunități din campusuri universitare și cei foarte bolnavi mental. Acum este membru post-doctorat al Ellis Human Development Institute din Dayton, Ohio. Specializările ei curente includ terapia scurtă de intervenție în criză, tratarea impusă prin hotărâre judecătorească a celor care practică violența domestică, abordarea existențială a problemelor de viață și supervizarea celor care fac cursuri de pregătire.

Kathy face parte din Asociația Psihologilor Americani,

Asociația Psihologilor din Ohio, Asociația Americană pentru Progresul Științei și Societatea Factorilor Umani și Ergonomiei (HFES). A fost președinta Grupului tehnic de evaluare și testare AFES și acum are diploma națională de ergonom profesionist. A avut o mulțime de articole prezentate la ședințele anuale și în revistele de specialitate și a publicat o mulțime de lucrări științifice. A fost și profesor asociat de psihologie la Universitatea de Stat Wright, din 1991 până în 1994 și, din 1992, a fost instructor clinic la Școala de Medicină a Universității de stat Wright. În timp ce își obținea al doilea doctorat, a fost tutore al cursurilor din cadrul programul ei. În sfârșit, din 1996 este lucrător social cu diplomă pentru Ohio.

Informații și contact la: Ellis Human Development Institute, 9 N. Edwin C Moses Blvd., Dayton, OH 45407;

e-mail: Kcam@gateway.net

JUDITH SPITLER McKEE, doctor în educație, este psiholog în domeniul dezvoltării, consilier pentru evoluția copilului și profesor emerit de psihologia educației și educația copiilor mici la Universitatea Eastern Michigan. Este autoarea a 12 manuale despre învățarea, dezvoltarea, jocul și creativitatea copiilor: *Play: Working Partner of Growth* (1986, ACEI); *The Developing Kindergarten* (MIAEYC, 1990) și 10 volume din *Annual Editions: Early Childhood Education* (1976–1991). Conduce seminarii de lucru despre dezvoltarea copiilor, pentru părinți, profesori, bibliotecari, terapeuți și practicieni medicali. Este și pastor fără acreditare al artelor vindecătoare și consilier spiritual. Lucrând ca Astarian de gradul 7, ca maestru profesor Reiki și ca practicant Jin Shin, ea scrie pentru revista *Healing Natural Alternatives*. De asemenea, conduce seminarii despre evoluția spirituală, vindecarea holistică și a fi părintele unor Copiii Indigo.

Informații și contact la: fax (248) 698-3961

MELANIE MELVIN, Ph. D., maestru homeopat, are doctorat în psihologie și a practicat în California între 1988 și 1996. Din 1994 până în prezent, practică în Colorado. Are diplomă în medicina homeopată și este membru al Institutului Britanic de Homeopatie și al Societății Nord-americane a Homeopaților.

În ultimii optsprezece ani, a combinat pentru pacienții ei home-

opatia cu psihoterapia – inclusiv pentru copii. Melanie a descoperit homeopatia în 1970; după ce un accident de mașină i-a lăsat multe sechele fizice. Timp de 10 ani, a căutat un doctor care să trateze întreaga ei persoană, în loc de a trata numai anumite părți.

În 1980, o cunoștință i-a spus că există un astfel de doctor – un homeopat. Fericită, s-a dus la homeopat, a început să se vindece și s-a hotărât să studieze homeopatia. A simțit că asta i se potrivea; și, de atunci, lucrează cu pacienții de toate vârstele, combinând cele două discipline.

Informații și contact la: 34861 W. Pine Ridge Lane, Golden, Co 80403; (303) 642-9360;

e-mail: cmelwolf@aol.com; www.dmelanie.com

ROBERT OCKER este consilier psiholog într-un liceu din Mondovi, Wisconsin. Pasiunea și țelul său au fost călăuzirea tinerilor; a lucrat în Districtul Școlar Eau Claire pe post de consilier școlar de școală elementară și a introdus Programul de pregătire pentru conducerea colegilor, CHAMPS. În Lake Geneva a lucrat pe postul de consilier de școală elementară și liceu. A prezentat de multe ori Educația prin distracție, unui public de toate vârstele. Prin teatru, Robert îi ajută pe elevi să se concentreze asupra rezolvării problemelor și a conflictelor, a responsabilității ca elev și educarea caracterului. A primit recunoașterea Asociației Consilierilor Școlari din Wisconsin, ca unul dintre cei mai importanți lideri educaționali ai viitorului. Ține conferințe în diferite locuri.

Robert are diploma de consilier pentru copii, începând cu preșcolari și până la clasa a 12-a, are o diplomă în comunicare a Universității din Wisconsin, Eau Claire, unde a fost recunoscut pentru capacitățile sale deosebite de conducere și comunicare. A studiat, a călătorit și a ținut conferințe în toată Europa. Are și diploma de îndrumător și consilier al Universității din Wisconsin, Stout. Colegiul îl apreciază pe Robert pentru remarcabila lui muncă de cercetare, pentru lucrările lui și viziunea sa educațională. Este un tânăr sincer, bun, dăruit și plin de energie, care își dedică activitatea atât copiilor, cât și adulților.

Informații și contact la: 1150 Mobile St., Lake Geneva, WI 54137; robocker@hotmail.com

JENNIFER PALMER are o diplomă în învățământ (liceu, cursuri de artă) și doctorat în educație. De asemenea, are o diplomă în educație pentru practică profesională. Timp de douăzeci și trei de ani a predat în Australia, în școli primare de stat. A primit Medalia de merit în învățământ și acum locuiește în Adelaide.

Informații și contact: Jennifer este acum în Australia. Puteți să-i trimiteți e-mail la kryonmail@aol.com, iar mesajul dumneavoastră îi va fi transmis. Specificați *Cartea Indigo – Jennifer Palmer*.

CATHY PATTERSON este profesor în învățământul special în Vancouver, British Columbia, Canada. Lucrează în mod special cu elevi care au probleme de comportament, colaborând cu diverși profesioniști, pentru a implementa planuri comportamentale și școlare. Acum își pregătește doctoratul în psihologia de consiliere. Conduce sedințe cu grupuri de părinți, pentru a-i ajuta pe cei care au copii cu probleme de comportament. Scopul imediat al lui Cathy este să ajute personalul școlar și familiile să lucreze împreună, pentru a satisface nevoile copiilor cu dificultăți de comportament din cadrul sistemului de educație publică.

Informații și contact la: e-mail: rpatter262@aol.com

REVEREND LAURIE JOY PINKHAM, „Femeia bufniță” locuiește în zona rurală din New England, unde continuă să scrie și să-i ajute pe oameni să înțeleagă cine sunt ei și de ce sunt aici. Ea este un emisar al luminii, vindecătoare, scriitoare și fotograf. Organizează evenimente în țară, cu dorința de a releva conștiința spirituală a lumii. Este un catalizator pentru omenire, menținând energia și construind punți în conștiința lumii. Scrie despre propriile experiențe din această viață și din celelalte și ia interviuri despre experiențele altora, interviuri care au apărut în publicații din toată lumea. O parte din versurile sale din *Cântece de la Dumnezeu* au fost înregistrate, iar povestirile, poeziile, interviurile și fotografiile ei au apărut în reviste și ziare de pe tot globul. Este maestru Reiki, terapeut craniosacral, are intuiții deosebite și posedă o diplomă de la Universitatea New Hampshire în educația copiilor mici, ca și un doctorat în divinitate. Are un cabinet privat și unul de chiropractică în zona rurală din New England.

Informații și contact la: PMB #622, 67 Emerald St., Keene, NH

03431; e-mail: owlwoman33@aol.com; www.awlwoman.com;

PAULINE ROGERS a lucrat toată viața în domeniul creșterii copiilor și este consultant în acest domeniu. Are o diplomă de la Universitatea de Stat California și un doctorat în administrația educațională de la Universitatea La Verne din California. A frecventat cursuri de administrare a dezvoltării copiilor în campusul Universității Los Angeles. A fost directoare și inspectoare la Bellflower, California și a fost coordonator de programe în dezvoltarea copilului, pentru serviciile sociale din Norwalk, California. Are prea multe distincții profesionale și este membră în prea multe organizații pentru a le putea menționa aici.

Informații și contact la: 680 Juniper Way, La Habra, CA 90631

RICHARD SEIGLE are cabinet particular în Carlsbad, California. A predat la Universitatea Los Angeles, California și a primit diploma de la Universitatea din California de sud.

Richard a lucrat timp de trei ani în rezervația Navajo, înainte de a-și completa rezidențiatul în psihiatrie, la Universitatea California din San Diego. De atunci a studiat cu mulți vindecători și profesori la Școala de Medicină din San Diego.

Informații și contact la: 680 Juniper Way, La Habra, CA 90631

JOYCE GOLDEN SEYBURN are diplomă în educație de la Universitatea de stat Wayne și a predat în grădinițe și școală primară. Când cei trei copii ai ei au fost mici, ea și-a pregătit masteratul în dezvoltarea copilului mic. Când lucra ca ziaristă la *The Detroit News*, Joyce a publicat articole și în alte reviste și a contribuit la editarea unei antologii de povestiri. Activitatea ei în centrul lui Deepak Chopra pentru medicina minții și corpului i-a stârnit interesul asupra conexiunii dintre minte și trup. Atunci când a aflat că va deveni bunică și nu a putut găsi nici o carte pentru părinți despre acest subiect, s-a decis să scrie primul volum din *Seven Secrets to Raising a Happy and Healthy Child*.⁵⁶

Informații și contact la: 1155 Camino Del Mar, #464, Del Mar, CA 92014 ;

e-mail: joy7secrets@hotmail.com

KEITH R SMITH a absolvit mai întâi Colegiul de Stat San Francisco. Însă pregătirea lui academică a continuat timp de încă 20 de ani. Este specialist în plante medicinale (Colegiul Botanic Dominion din Canada și Școala Christopher de Vindecare Naturalistă). A studiat iridologia avansată și a fost pregătit de Dr. Bernard Jenson. Keith este și un strălucit absolvent al Școlii de Sănătate Naturală din Spanish Forks, Utah; a studiat și la Școala de Arte Vindecătoare din San Diego, California.

Pe parcurs, Keith a devenit maestru nutriționist și a manifestat interes pentru Rayid, care este practicarea emoțional-spirituală a iridologiei, fondată de Denny Ray Jonson. Acum, Keith este președintele Societății Internaționale Rayid și Maestru Rayid. Se ocupă de plantele medicinale de douăzeci și unu de ani și îl puteți găsi în Escondido, California.⁷⁰

Informații și contact la: 360 N. Midwaz, Suite 102, Escondido, CA 92027; e-mail: ksmithhrb@adnc.com;

www.health-forum.com

NANCY ANN TAPPE a lucrat în domeniul parapsihologiei timp de douăzeci și cinci de ani. A absolvit teologia și filozofia și este preot. Este cunoscută în SUA, Canada și o parte din Europa și Asia, pentru viziunea ei nepărtinitoare asupra oamenilor și a felului în care ne putem înțelege mai bine pe noi înșine și pe ceilalți.

Și-a început studiile despre culori și aura umană în timpul cercetărilor asupra ființei umane. Timp de trei ani, ea a lucrat la definirea și interpretarea aurei și a descoperit repede că avea darul foarte rar de „a vedea” aurele – drept care, a devenit extrem de pasionată să găsească sensul lor. Pentru a testa informațiile pe care le primea în mod intuitiv, a luat legătura cu un psihiatru din San Diego. Cu ajutorul lui au fost testați sute de voluntari și pacienți, folosindu-se ideile pe care ea le recepta. Au lucrat timp de nouă ani, până când ea s-a convins că avea dreptate.

Apoi, Nancy Ann a predat la Universitatea de Stat din San Diego, la colegiul experimental. Astăzi, ea continuă să țină conferințe, să predea și să consilieze în toată lumea.²

Informații și contact la: Starling Publishers, P.O. Box 378, Carlsbad, CA 92018

DOREEN VIRTUE, Ph.D. este maestru și doctor în psihologia de consiliere. Ea ține frecvent conferințe, a scris douăsprezece cărți, publicate în jumătate de milion de exemplare în toată lumea, inclusiv *The Lightworker's Way*, *Angel Therapy*, și *Divine Guidance*. De asemenea, a creat două casete audio, *Chakra Cleaning* și *Healing with the Angels*. Website-ul Dr. Virtue www.angeltherapy.com, conține informații despre seminariile și cărțile ei și are un forum de mesaje foarte activ.

Fiică a unui vindecător Christian Science, Dr. Virtue este a patra generație de metafizicieni, iar în practica ei de consiliere, ca și în scrierile sale, îmbină fenomenele parapsihologice, vindecarea angelică, psihologia și principiile spirituale ale *Cursului în miracole*. Cei doisprezece ani de experiență clinică includ și faptul că a fondat și a condus un spital psihiatric pentru femei, a condus un program psihiatric pentru adolescenți și a practicat psihoterapia în cabinet particular. În plus, Dr. Virtue este membră a Institutului American de Hipnoterapie, unde predă dezvoltarea calităților parapsihologice și de medium.

A organizat mai multe rugăciuni pentru pacea mondială, împreună cu James Twyman și Gregg Braden. Fiind invitată mereu la talk-show-uri, Dr. Virtue a apărut la talk-show-ul *Oprah*, *Good morning, America*, *The View*, *Donahue*, *Ricki Lake*, *Geraldo*, *Sally Jessy Raphael*, *Montel*, *Leeza*, *The 700 Club*, *Gordon Elliott*, *CNN*, *Extra* etc. Din 1989 ține seminarii despre spiritualitate și sănătate mentală, a ținut conferințe la *The Whole Life Expo*, *The Universal Lightworker's Conference*, *The Health and Life Enrichment Expo*, *Fortune 500 companies*, *The Learning Annex* și *The American Board of Hypnotherapy convention*.

Informații pentru contact: www.angeltherapy.com sau prin Hay House Publicity, P.O.Box 3100, Carlsbad, Ca 92018-5100

Editura Hay House, Inc.: P.O. Box 5100, Carlsbad, Ca 92018-5100; tel (760) 431-7695 sau (800) 654-5126; (760) 431-6948 (fax) sau (800) 650-5115 (fax); www.hayhouse.com

DESPRE AUTORI

Jan Tober și Lee Carroll au audiențe de mii de persoane la seminarele pe care le susțin în toată lumea despre forța umană și posibilitatea de a o întări.

Lee este autorul a șapte cărți de auto-ajutorare (self-help), scrise în ultimii zece ani, care au fost traduse în multe limbi. Jan și Lee au fost invitați de trei ori la Națiunile Unite, ca să prezinte mesajul lor de speranță și dragoste, ultima dată fiind în noiembrie 1998.

NOTE DE FINAL

1. Gibbs, Nancy. „The Age of Ritalin.” *Time Magazine*, pag.86. 30 noiembrie, 1998.
2. Tappe, Nancy Ann. *Understanding Your Life Through Color*. 1982. Starling Publishers, PO Box 278, Carlsbad, CA 92018.
3. Taylor, Hartman, Ph.D. *The Color Code: A New Way to See Yourself, Your Relationships, and Life*. 1998. Scribner.
4. *The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ & Related Measures*, editată de Ulric Neisser și publicată de American Psychological Association, Washington DC (1998).
5. Recomandările Dr. Doreen Virtue pentru cele trei capitole din această carte: Adresa pe internet [<http://www.angeltherapy.com>.]
„Ritalin use is a bar to military service.” *Cox News Service*. Dec. 1, 1996.
„*A Course in Miracles*.” Lecția 198, 9.5. *Foundation for Inner Peace*. 1975.
- Hayes, Laurie L. „Ritalin use has doubled in past five years,” *Counseling Today*, vol. 39, nr. 11. mai 1997.
- Kilcarr, P., și P. Quinn. „Voices from Fatherhood: Fathers, Sons and ADHD.” 1997. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Lang, John. „Boys on Drugs.” *Scripps Howard News Service*.
- Schachar, R. J., R. Tannock, C. Cunningham, și P. Corkum. „Behavioral, Situational, and Temporal Effects of Treatment of ADHD with Methylphenidate.” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1997, 36(6): 754-763.
6. The National Foundation for Gifted and Creative Children poate fi contactată prin e-mail la <nfgcc@aol.com> sau scriindu-le pe adresa 395 Diamond Hill Road, Warwick, RI 02886.
7. Wright, Robert. „The Power of Their Peers” *Time Magazine*, p. 67, August 24, 1998.

8. Harris, Judith Rich. *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*. 1998. Free Press.

9. Bodenhamer, Gregory. *Back in Control – How to Get Your Children to Behave*. 1988. Fireside, NY.

10. Millman, Dan. *The Life You Were Born to Live – A Guide to Finding Your Life Purpose*. 1993. HJ Kramer, Inc.

11. Gomi, Taro. *Everyone Poops*. 1993. Brooklyn, NY: Kane/Miller Pub.

12. Baer, Edith. *This Is the Way We Eat Our Lunch*. 1995. NY: Scholastic.

13. Dooley, Norah. *Everybody Cooks Rice*. 1991. Minneapolis, MN: Caroliheda Books.

14. Gardner, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. 1983. NY: Basic Books.

McKee, Judith Spitzer. *The Developing Kindergarten*. 1990. East Lansing MI: Michigan Association for Education of Young Children.

Armstrong, Thomas. *Seven Kinds of Smarts: Discovering and Using Your Natural Intelligences*. 1993. NY: Plume/Penguin.

15. Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. 1993. NY: Norton.

16. McKee, Judith Spitzer. *Play: The Working Partner of Growth*. 1986. Olney, MD: Association for Childhood Education International.

17-45 titluri de cărți, cântece și jocuri pentru copii, specifice culturii americane.

46. *Parenting with Love and Logic*. Cline-Fay Institute, Inc.

47. McArthur, David. „Learning to Love” *Venture Inward Magazine*, pag. 33, ianuarie/februarie 1998.

48. McArthur, Bruce și David. *The Intelligent Heart*. A.R.E. Press.

49. Planetary LLC, editorii HeartMath System: 14700 West Park Avenue, Boulder Creek, CA 95006. [<http://www.planetarypub.com>].
Director Executiv, Deborah Rozman, Ph.D.

50. Childre, Doc Lew. *Freeze-Frame: One Minute Stress Management, A Parenting Manual, Teen Self Discovery, Teaching Children to Love*. optzeci de jocuri și activități distractive pentru creșterea

unor copii echilibrați în vremuri lipsite de echilibru. Planetary LLC.

51. Gregson, Bob. *The Incredible Indoor Games Book*. Belmont, CA: David S. Lake Publishers.

52. Gregson, Bob. *The Outrageous Outdoor Games Book*. Belmont, CA: David S. Lake Publishers.

53. Rozman, Deborah. *Meditating with Children*. Planetary LLC.

54. Goelitz, Jeffrey. *The Ultimate Kid*. Concerns holistic education. Planetary LLC.

55. Herzog, Stephanie. *Joy in the Classroom*. Planetary LLC.

56. Seyburn, Joyce. *Seven Secrets to Raising a Happy and Healthy Child: The Mind/Body Approach to Parenting*. Berkley Press.

57. Drummond, Tammerlin. *Touch Early and Often*. Time Magazine, pag. 54, 27 iulie, 1998.

58. Hallowell, Edward, M.D. *Driven to Distraction: Recognizing and Coping with ADD From Children to Adults*. 1995. Simon and Schuster.

59. Taylor, John F. *Helping Your Hyperactive ADD Child*. Prima Publishing. 1997.

60. Kurcinka, Mary Sheedy. *Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic*. 1992. Harperperennial Library.

61. Sears, William, M.D. și Lynda Thompson, Ph. D. *The A.D.D. Book, New Understandings, New Approaches to Parenting Your Child*. 1994. [[http://www. Littlebrown.com](http://www.Littlebrown.com)]

62. Diller, Lawrence H. *Running on Ritalin: A Physician Reflects on Children, Society, and Performance in a Pill*. 1998. Bantam-Doubleday-Dell.

63. Block, Mary Ann. *No More Ritalin: Treating ADHD Without Drugs*. 1997. Kensington Publication Corp.

64. Beal, Eileen. *Ritalin: Its Use and Abuse*. 1999. Rosen Publishing Group.

65. CH.A.D.D. adună, sistematizează și împărtășește informații despre SADH pentru medici, școli, grupuri de asistență și părinți. 499

Northwest 70th Avenue, Suite 101; Plantation, FL 33317;
[<http://www.chadd.org>]

66. Network of Hope: Director, Mary Votel. PO Box 701534,
St.Cloud, FL 34770-1534. [<http://www.networkofhope.org>]

67. Barkley, R. *Hyperactive Children: A Handbook For Diagnosis and Treatment*, pag. 13. 1981. New York: Guilford Press.

68. Breggin, Peter R., M.D. *Talking Back to Ritalin: What Doctors Aren't Telling You About Stimulants for Children*. 1998. Monroe, ME: Common Courage Press.

Breggin, Peter și Ginger. *Journal of College Student Psychotherapy*, Vol. 10 (2). 1995.

69. Mendelsohn, Robert, M.D. *How to Raise a Healthy Child ... in Spite of Your Doctor*. 1984. Ballantine Books.

70. Keith Smith: e-mail la <ksmithhrb@adnc.com>; website [<http://www.health-forum.com>.] Informații legate de cercetare:

Lyon G. R., D. B. Gray, J. F. Kavanagh, ș. a. *Better Understanding Learning Disabilities: New Views from Research and Their Implications for Education and Public Policies*. Baltimore: Brookes, 1993.

Moats, L. C. și G. R. Lyon. *Learning Disabilities in the United States: Advocacy, Science, and the Future of the Field*. J. Learn Disab. 1993; 26:282-294.

Stanovich, K. E. și L. S. Siegel. *Phenotypic Performance Profile of Children with Reading Disabilities: A Regression-Based Test of the Phonological-Core Variable Difference Model*. J. Ed Psych 1994; 86:24-53.

Lyon, G. R. *Frames of Reference for the Assessment of Learning Disabilities: New Views on Measurement Issues*. Baltimore: Brookes, 1994.

Duane, Drake D. și David B. Gray. *The Reading Brain: The Biological Basis of Dyslexia*. 1991. Parkton, MD: York.

National Advisory Committee on Handicapped Children: Special Education for Handicapped Children. Washington, DC: Department of Health, Education and Welfare, 1968.

Lyon, G. R. *Research in Learning Disabilities*. Bethesda MD:

National Institute of Child Health and Human Development, 1991.

A Guide to Medical Cures and Treatments – A Complete A to Z Sourcebook of Medical Treatments, Alternative Options and Home Remedies. Pag. 237, „Inattention/Hyperactivity Comparison.” A Reader’s Digest Book Publication, 1996.

71. Cercetări despre deficiențele de învățare la NICHD (National Institute of Child Health and Human Development) de G. Reid Lyon, Ph.D în domeniul procesului de învățare la oameni și al comportamentului, Center for Research for Mother and Children – cu contribuția oamenilor de știință susținuți de: National Institute of Child Health and Human Development, National Institute of Health. LD.htm la adresa de internet [<http://www.nih.gov>]. pag. 1.

72. Ibid., pag. 9.

73. [<http://www.mediconsult.com>] *Attention Deficit Disorder News și Attention Deficit Hyperactivity Disorder.* Deca. Pag. 1, paragraful 5, cuprins: p. 10 din 11, paragraful 2.

74. Insight USA: 1771S. 350E., Provo, UT 84606. [<http://www.insight-usa.com>]. E-mail pentru Karen Eck: <kareneck@worldnet.att.net>

75. Nutri-Chem: 1303 Richmond Rd.; Ottawa, Ontario, K2B 7Y4, Canada. [<http://www.nutrichem.com>]

76. „Doctors Give Alternative Remedies Closer Look.” Associated Press, citată de *Norwich Bulletin: Health*, noiembrie, 1998. Menționată în *The Journal of the American Medical Association*; Book 008, Noiembrie, 1998 (ediția despre medicina alternativă).

77. Taylor, John F. *Answers to ADD: The School Success Tool Kit.* O casetă video de 102 min. cu peste 125 de tehnici descrise și ilustrate. [<http://www.add-plus.com/video.html>]

78. *Network of Hope* newsletter, Februarie 1998, ediția despre nutriție. PO Box 701534, St. Cloud, FL 34770.

79. Cell Tech: 1300 Main Street, Klamath Falls, OR 97601. [<http://www.celltech.com>]

80. Lawrence, Ron, M.D., Ph.D., Paul Rosch, M.D., F.A.C.P. și Judith Plowden. *Magnetic Therapy: The Pain Cure Alternative.* Prima

Publishing. [<http://www.primapublishing.com>]

81. Instruire pentru neuroterapie: Behavioral Physiology Institutes, 175 Parfitt Way, Suite N150; Bainbridge Island, WA 98110. [<http://www.bp.edu>]. E-mail: <proed@bc.edu>

82. Înlesniri pentru tratamentul prin neuroterapie: Kidwell Institute, 1215 Mulberry Lane, Oklahoma City, OK 73116. [<http://www.kidwellinstitute.com>]. E-mail: <kidwell@theshop.net>

83. Lubar, J. F. și M. N. Shouse. „The Use of Biofeedback in the Treatment of Seizure Disorders and Hyperactivity” *Advances in Child Clinical Psychology*, 1, pag. 204-251. Plenum Publishing Company.

Lubar, J. O. și J. F. Lubar. „Electroencephalographic Biofeedback of SMR and Beta for Treatment of Attention Deficit Disorders in a Clinical Setting.” *Biofeedback and SelfRegulation*, 9, pag. 1-23.

Mann, C. A., J. F. Lubar, A. W. Zimmerman, B. A. Miller și R. A. Muenchen. „Quantitative Analysis of EEG in Boys with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) – A Controlled Study with Clinical Implications.” *Pediatric Neurology*, 8, pag. 30-36.

84. The Focus Neuro-Feedback Training Center: 1201 Business Center Drive, Suite 120; Irvine, CA 92612.

85. The Soma Institute of Neuromuscular Integration: 730 Klink, Buckley WA 98321. [<http://www.soma-institute.com>]

86. Dr.Sid Wolf, H.H.P., Ph.D.; Phoenix Healing Center (autorizat la nivel național pentru masaj terapeutic și lucru cu trupul). 1017 Vision Way, Lyons, CO 80540.

87. Johnson, Ranae, Ph.D. *Rapid Eye Technology* și *Winter Flower*. Cărți disponibile pe următorul website: [<http://www.rapideyetechnology.com>]

88. Rapid Eye Institute: 3748 74th Ave. SE; Salem, OR 97301. [<http://www.rapideyetechnology.com>]

89. Peggy și Steve Dubro. The EMF Balance Technique: Phoenix Factor. [<http://www.EMFBalancingTechnique.com>]

Cărți editate de EDITURA FOR YOU:

Monica Vișan

Metodă rapidă de învățare a gramaticii limbii engleze	50.000 lei
Exerciții de gramatică engleză	40.000 lei

Neale Donald Walsch

Conversații cu Dumnezeu, volumul I	60.000 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul II	60.000 lei
Conversații cu Dumnezeu, volumul III	70.000 lei
Prietenie cu Dumnezeu	70.000 lei
Comuniune cu Dumnezeu	55.000 lei
Momente de grație	50.000 lei
Cei ce aduc lumina	25.000 lei
Întrebări și răspunsuri la Conversații cu Dumnezeu;	85000 lei
Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți	75.000 lei

Paul Ferrini

Iubire fără condiții, Reflecții ale Minții Christice	...30.000 lei
Liniștea inimii, Reflecții ale Minții Christice, partea a II-a	55.000 lei
Miracolul iubirii, Reflecții ale Minții Christice, partea a III-a	45.000 lei
Cuvinte de înțelepciune pentru fiecare zi	50000 lei

Debbie Ford

Partea întunecată a căutătorilor de lumină	55.000 lei
--	------------

John J. Falone

Frecvența Geniu, instrucțiuni de accesare a Minții Cosmice	95.000 lei
--	------------

ET 101. Manual cosmic cu instrucțiuni pentru evoluție planetară	30.000 lei
---	------------

Suzanne Ward

Matei, vorbește-mi despre rai 55.000 lei
Revelații pentru o nouă eră. (Vol. al II-lea de la *Matei, vorbește-mi
despre rai*) 70.000 lei

Jasmuheen
A trăi cu lumină 55.000 lei

Ken Keyes și Penny Keyes
Rețete pentru fericire 25000 lei

Russ Michael
Sufletul pereche te cheamă 55.000 lei

Tom Kenyon și Virginia Essene
Învățătura Hathor; Mesaje de la o civilizație înălțată. 60.000 lei

Deepak Chopra
Vindecarea sufletului de frică și suferință 55.000 lei

Ram Dass
Rânduri pentru suflet 40.000 lei

Shirley MacLaine
Camino 80.000 lei

Lee Carroll și Jan Tober
Copiii Indigo 85.000 lei

În pregătire:

Paul Ferrini
Reîntoarcerea în grădină, Reflecții ale Minții Christice, partea a IV-a
Fructul oprit

Deepak Chopra
Calea iubirii

Întinerește și trăiește mai mult

Îngerul e lângă tine

Bruce Davis

Mănăstire fără ziduri

Izvorul vindecării e iubirea

Viața spirituală a Sfântului Francis de Assisi

Marianne Williamson

Iubire fermecată

Jasmuheen

Divine Radiance & Biofield and Bliss

In Resonanță

Hrană pentru zei

Gregg Krech

Naikan

James Twyman

Emisarii iubirii.

Emisarii luminii

Paxton Robey

Legea Karmei s-a abolit

Gregg Braden

Efectul Isaia

Anthony de Mello

Conștiința

Suzanne Ward

Iluminarea (vol. al treilea al cărților lui Matei)

Iată și prezentarea acestor cărți deosebite:

Conversația pe care Neale Donald Walsch o poartă cu Dumnezeu este inclusă în nouă volume și încă nu s-a terminat! Cele nouă volume sunt: *Conversații cu Dumnezeu, vol. I, II, III, Prietenie cu Dumnezeu, Comuniune cu Dumnezeu, Momente de grație* și continuă cu *Conversații cu Dumnezeu pentru adolescenți și părinți* și *Întrebări și răspunsuri la Conversații cu Dumnezeu, Cei ce aduc lumina*. Din toate cărțile se revarsă asupra noastră, a cititorilor, o dragoste nelimitată și necondiționată cu care Dumnezeu ne învăluie în permanență.

Aceasta iubire a lui Dumnezeu ne face să înțelegem că nu suntem singuri și exemplifică, mai mult decât orice, vorbele spuse în Noul Testament (Ioan X, 30): "Cu toții Una suntem".

IUBIRE FĂRĂ CONDIȚII, LINIȘTEA INIMII și MIRA-COLUL IUBIRII de Paul Ferrini aduc mesajul iubirii lui Dumnezeu față de noi, transmis prin mintea Christică. Ele sunt un balsam pentru suflet, un mesaj al iubirii, atât de necesar sufletelor noastre, acum la început de mileniu al III-lea.

PARTEA ÎNTUNECATĂ A CĂUTĂTORILOR DE LUMINĂ, scrisă de Debbie Ford, psihiatru și psiholog, scoate la lumină aspectele întunecate ale firii noastre, pe care le ascundem sau le negăm și ne învață să le cunoaștem și să le iubim.

FERCVENȚA GENIU, de John Fallone, o carte de mare excepție, care prezintă științific modul nostru de a funcționa ca entități pămânetene și cosmice.

NUMAI SIMPLA LECTURĂ A CĂRȚII RIDICĂ foarte mult coeficientul de inteligență, prin racordarea la FRECVENȚA GENIU.

Vă sfătuim să citiți această carte. NU O SĂ VĂ PARĂ RĂU!

E.T. 101, MANUAL COSMIC DE INSTRUCȚIUNI PENTRU EVOLUȚIE PLANETARĂ. Citind aceasta carte, veți descoperi singuri dacă este vorba de S.F. sau de ceva mult mai serios și important pentru noi toți.

A TRĂI CU LUMINĂ, de Jasmuheen, o doamnă din Australia, care este vizionară și clarvăzătoare și se hrănește de 9 ani numai cu lumină. Ea prezintă un program de 21 de zile, prin care ne învață cum să ne hrănim cu prănă, cu energia vieții. Programul ei este adoptat în prezent de mii de oameni din lumea întreagă.

MATEI, VORBEȘTE-MI DESPRE RAI și

REVELAȚII PENTRU O NOUĂ ERA, de Suzanne Ward.

Cele două volume conțin mesajul pe care doamna Suzanne Ward le-a primit de la fiul ei, Matei, care a murit de curând și care face o prezentare foarte detaliată a vieții de după moarte și a lumii de dincolo. Este cea mai exactă și amănunțită prezentare a acestui subiect atât de controversat – viața de după moarte, viața care se dovedește a nu fi câtuși de puțin atât de înspăimântătoare cum ni s-a părut, poate, până acum. Al doilea volum tratează probleme globale ale omenirii, explicate de entități superioare, prin Matei sau direct, iar comunicările sunt transmise până în ianuarie 2002. Multe lucruri inexplicabile ne sunt revelate, multe nelămuriri ne sunt clarificate, într-un mod plăcut și inedit.

EDITURA FOR YOU

BUCUREȘTI, str. Hagi Ghiță nr.58, sector 1

Tel/fax, 6656223; 0744-352963

E-mail: monica.visan@fx.ro

<http://www.editura-foryou.ro>

Imprimarea s-a făcut la **tipografia Excelsior Trade**

Director general: Marcel Desculțu. Tel.: 0723.292.510

Șef de producție : Laurențiu Pîrjol. Tel.:0724.564.685

Adresa: Calea Plevnei nr.204-206, sector 6, București

13410103

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU "M. EMINESCU" IASI

002.00

Copilul Indigo este o fată sau un băiat care prezintă un set de atribute psihologice noi și neobișnuite, relevând un model de comportament ce nu a mai fost studiat până acum. Acesta conține factori unici, care impun părinților și profesorilor să-și schimbe strategia educațională față de acești copii, pentru a-i sprijini să obțină echilibru și armonie în viață și pentru a-i ajuta să evite frustrările.

În această carte deschizătoare de drumuri, autorii, conferențieri și scriitorii de talie internațională, Lee Carroll și Jan Tober răspund la multe întrebări, adesea uimitoare, legate de Copiii Indigo, cum ar fi:

- Putem vedea, în copiii de azi, faptul că omul a evoluat cu adevărat?
- Sunt acești copii mai deștepți decât eram noi la vârsta lor?
- Cum se face că mulți dintre copiii noștri par „neadaptati și răzvrătiți”?
- De ce mulți dintre cei mai inteligenți copii sunt diagnosticați cu sindromul atenției deficitare (SAD)?
- Există alternative viabile la Ritalin?

Pe tot parcursul cărții, Carroll și Tober adună minți strălucite (doctori, educatori, psihologi și alții), care aduc lumină asupra fenomenului Copilului Indigo. Acești copii sunt cu adevărat speciali, reprezentând o mare parte din toți copiii născuți, în prezent, în toată lumea. Ei vin „știind” cine sunt așa că trebuie recunoscuți ca atare, lăudați pentru calitățile lor excepționale și îndrumați cu grijă și dragoste.

Această carte este o necesitate absolută pentru părinții copiilor neobișnuit de inteligenți și activi!



Jan Tober (stânga) și Lee Carroll au un auditoriu de mii de persoane la seminarele pe care le susțin în toată lumea, despre forța umană și posibilitatea de a o întări.



Lee este autorul a șapte cărți de auto-ajutorare (self-help), scrise în ultimii zece ani, care au fost traduse în multe limbi. Jan este autoarea a numeroase articole, casete audio și CD-uri despre

auto-ajutorare. Jan și Lee au fost invitați de trei ori la Națiunile Unite, ca să prezinte mesajul lor de speranță și dragoste.

EDITURA FOR YOU